

**KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY* DENGAN
TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI PADA SISWA KELAS VIII SMP BUDAYA BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

**NOVIA PARAMITA
NPM : 1311080149**

Jurusan: Bimbingan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2017 M**

**KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY*
DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VIII SMP BUDAYA
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat

Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

NOVIA PARAMITA

NPM : 1311080149

Jurusan : Bimbingan Konseling

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembimbing II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2017 M**

ABSTRAK

KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY* DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VIII SMP BUDAYA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

OLEH :

**NOVIA PARAMITA
NPM 1311080149**

Penelitian ini berdasarkan fenomena yang terjadi di SMP Budaya Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Melalui pemberian konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* menggunakan teknik *homework assignment* diharapkan kepercayaan diri siswa kelas VIII dapat meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *homework assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung yang berjumlah 6 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, dan wawancara. Untuk menganalisis data digunakan teknik Penelitian Tindakan Kelas.

Hasil penelitian menunjukkan subyek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah ditunjukkan meliputi kurangnya kemauan untuk melaksanakan tugas dengan maksimal, tertutup pada bantuan orang lain, tidak aktif dalam diskusi kelompok. Setelah diberikan layanan, terdapat peningkatan kepercayaan diri yang dimiliki siswa. Persentase kepercayaan diri yang ditunjukkan siswa pada awalnya menunjukkan angka dibawah 44%, namun setelah konseling kepercayaan diri siswa menunjukkan persentase diatas 70%. Disimpulkan bahwa kurangnya kepercayaan diri pada enam peserta didik dapat diatasi melalui pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan teknik *homework assignment*.

Kata kunci: *Rational emotif behavior therapy*, Teknik *homework assignment*, Kepercayaan diri , Peserta didik



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin (0721) 703260 Fak. 703260 Bandar Lampung (35142)

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF
BEHAVIOUR THERAPY DENGAN TEKNIK
HOMEWORK ASSIGMENT DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VIII SMP
BUDAYA BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : NOVIA PARAMITA

NPM : 1311080149

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqasahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqasah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmayar H., S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 19610401981031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 19760427 2007 01 1015



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VIII SMP BUDAYA BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 disusun oleh Novia Paramita, NPM. 1311080149 Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada hari/tanggal: Kamis, 11 Januari 2018.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua	: Andi Thahir, M.A.,Ed.D	(.....)
Sekretaris	: Iip Sugiharta, M.Si	(.....)
Penguji Utama	: Drs. Yahya AD., M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping I	: Busmayaril, S.Ag., M.Ed	(.....)
Penguji Pendamping II:	Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NPM. 195608101987031001

MOTTO

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَسْخَرُوْا مِنْ قَوْمٍ مِّنْ قَوْمٍ عَسٰى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسٰى اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِ ۚ بِئْسَ الْاِسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمَانِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ فَلُوْاۤ اِنَّهُمْ الظَّالِمُوْنَ (١١)

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. "Jangan mencela dirimu sendiri" maksudnya ialah mencela antara sesama mu'min karena orang-orang mu'min seperti satu tubuh Panggilan yang buruk ialah gelar yang tidak disukai oleh orang yang digelari, seperti panggilan kepada orang yang sudah beriman, dengan panggilan seperti: hai fasik, hai kafir dan sebagainya.” (Q.S: Al-Hujurat :11)¹

¹ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (kudus: Menara, 1997), h. 516

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, hanya dengan izin-Nya dapat diraih segala macam kesuksesan. Penulis mempersembahkan karya sederhana ini sebagai tanda bukti hormat, kasih dan sayang kepada :

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah merawat dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan dukungan dan tak pernah lelah selalu berdoa untuk kebaikan dan kebahagiaan serta keberhasilanku.
2. Saudara-saudaraku kakak-kakakku yang selalu membantuku memberikan pendapat-pendapat yang sangat berarti dan terus memberikan support dikala aku merasa susah.
3. Sahabat-sahabat terbaikku yang selalu menemani dan memberikan semangat untuk terus berusaha dalam menempuh pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.
4. Teman dekatku yang selalu memberikan dukungan dan saran-saran agar aku selalu berusaha dan pantang menyerah saat aku dalam masalah.
5. Almamater tercinta dan kebanggaan UIN Raden Intan Lampung tempatku menuntut ilmu dan berproses menjadi lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis merupakan putri pertama dari tiga bersaudara buah cinta dari pasangan Bapak Rusdi Efendi dan Ibunda Ermawati lahir di Bubuk Sero Teluk Betung Bandar Lampung pada tanggal 03 Juli 1995 yang diberi nama Novia Paramita.

Penulis mengawali pendidikan di TK Mutiara Intan pada tahun 2000. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 03 Raja Basa dan selesai pada tahun 2007. Lalu pada tahun 2007 penulis melanjutkan pendidikan di SMP Muhammadiyah 03 Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2010.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Muhammadiyah 02 Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2013.

Tahun 2013 penulis terdaftar sebagai mahasiswa program Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur mandiri penerimaan mahasiswa baru. Pada tahun 2016 penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pardasuka dan kemudian melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PPL) di SMP Budaya Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismilahirrohmanirrohim

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya serta hidayah-Nya, sehingga penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi seperti yang diharapkan. Sholawat dan salam pada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah menyelamatkan umat dan memberikan banyak pelajaran bagi semua umat.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Bandar Lampung, adapun judul dari skripsi ini adalah **“Konseling Individual *Rational Emotif Behaviour* Dengan Teknik *Homework Assigment* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Di SMP Budaya Bandar Lampung”**

Berkat rahmat dan karunia Allah SWT, serta bimbingan dan bantuan baik material dan moril dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat kepada :

1. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Bandar Lampung beserta jajarannya.
2. Andi Thahir, MA.E.d.D, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Ahmad Fauzan selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung.
4. Busmayaril S.Ag, M.Ed, selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. H. Badrul Kamil M.Pd.I, selaku dosen pembimbing II yang selalu membantu dan memberikan bimbingan serta arahan untuk penulis agar menjadi lebih baik sehingga selesai skripsi ini.
6. Almarhum Dr. Muhammad Ikbil, M.Pd, selaku dosen metode penelitian yang semasa hidupnya juga memberikan motivasi hingga akhirnya beliau pergi menghadap Ilahi Allah SWT dengan tenang dan meninggalkan ilmu-ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling atas keikhlasan dalam mengajar dan ilmu selama penulis menempuh pendidikan.
8. Para teman seperjuangan di Jurusan Bimbingan dan Konseling, atas kasih sayang dan dukungan dalam suka dan duka saat proses penulisan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabatku terbaikku, terimakasih atas kebaikan, pengorbanan, motivasi, dan nasehat-nasehat yang selalu kalian berikan sehingga membuat hati ini tenang dan bersemangat dalam proses meraih kesuksesan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan tugas akhir skripsi ini menjadi informasi dan sumbangan secara teoritis yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 02 November 2017

Penulis,

Novia Paramita

NPM. 1311080149

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
E. Sistematika Penulisan	14
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Kepercayaan Diri	16
1. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri.....	18
2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri	20
3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri Rendah.....	24
4. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri	27
5. Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri	30

B. Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	31
C. Konseling REBT Teknik <i>Home Work Assignment</i>	40
D. Hipotesis.....	57
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	58
B. Variabel Penelitian	58
C. Definisi Operasional.....	59
D. Subyek Penelitian.....	62
E. Metode Pengumpulan Data	64
F. Analisis Data	66
G. Keabsahan Data.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	70
B. Laporan Tindakan Penelitian	90
C. Pembahasan.....	98
D. Keterbatasan Penelitian.....	109
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	112
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kepercayaan Diri Sebelum Konseling	6
2. Tabel Desain Penelitian.....	6
3. Kepercayaan Diri Siswa	71
4. Kepercayaan Diri Siswa Setelah Penelitian	82
5. Proses Penelitian Siklus I	90
6. Proses Penelitian Siklus II.....	91
7. Proses Penelitian Siklus III.....	92
8. Proses Penelitian Siklus IV	93
9. Perbandingan Kepercayaan Diri Sebelum Dan Sesudah Konseling	94
10. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional). Hal ini juga dikemukakan oleh Driyarkara yang menyatakan bahwa pendidikan adalah upaya memanusiakan manusia muda ke taraf insani harus diwujudkan dalam seluruh proses atau upaya pendidikan.¹

Pada dasarnya pendidikan adalah proses sosialisasi menuju kedewasaan intelektual, sosial, moral sesuatu dengan kemampuan dan martabatnya sebagai manusia. Atas dasar itu maka hakikat pendidikan adalah interaksi manusia, membina dan mengembangkan potensi manusia yang berlangsung sepanjang hayat sesuai dengan kemampuan dan tingkat perkembangan individu, ada dalam keseimbangan

¹ Hera Lestari Mikarsa, dkk. *Pendidikan Anak di SMP*. Jakarta: Universitas Terbuka. 2004. H.2

antara kebebasan subjek didik dengan kewibawaan guru dan meningkatkan kualitas hidup manusia.²

Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1, yaitu :

“pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”³

Dalam Islam pendidikan tidak hanya dilaksanakan dalam batasan waktu tertentu saja, melainkan dilakukan sepanjang usia (*long life education*). Islam memotivasi pemeluknya untuk selalu meningkatkan kualitas keilmuan dan pengetahuan. Tua atau muda, pria atau wanita, miskin atau kaya mendapat porsi sama dalam pandangan Islam dalam kewajiban untuk menuntut ilmu (pendidikan). Bukan hanya pengetahuan yang terkait urusan *ukhrowi* saja yang ditekankan oleh Islam melainkan pengetahuan yang terkait dengan urusan duniawi juga.⁴

² Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, Jakarta : Rineka Cipta, cet.3, 2013, h.209

³Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), Sinar Grafika, Jakarta, 2011, h.3

⁴Diah Astuti, *Ilmu Pendidikan*, <http://taqrib.info/indonesia/index.phpcontent&view=article&id=600:pentingnya-pengetahuan-dan-pendidikan-menurut-alquran&catid.> Diunduh tgl: 09 Maret 2017. Jam; 21.00 WIB

Pendidikan juga harus ditanamkan nilai-nilai keagamaan khususnya Pendidikan Agama Islam, Islam sebagai agama yang paling sempurna dengan Al-Qur'an sebagai pedoman pokok ajarannya, menegaskan kepada umatnya agar mengembangkan potensi akal pada dirinya. Islam sangat mementingkan pendidikan, hal ini terlihat jelas pada ayat yang pertama turun yaitu dalam Q.S Al-Alaq yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan perintah untuk belajar, berikut ini yaitu yang artinya.

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَلَمْ يَكُنْ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

Artinya :

“(1) Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu yang menciptakan. (2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. (3) Bacalah, Dan Tuhanmulah yang paling pemurah. (4) Yang telah mengajar (manusia) dengan perantara kalam. (5) Dia telah mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya”. (Q.S Al-Alaq: 1-5).⁵

Pendidikan adalah jalan untuk memperoleh pahala yang berlipat ganda. Melalui pendidikan baik pendidikan baik pendidik maupun yang dididik akan memperoleh pahala yang terus mengalir. Orang-orang yang berada di jalan keilmuan atau pendidikan maka akan dimudahkan jalannya kesurga. Pahala dari ilmunya akan

⁵ Depag RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (kudus: Menara, 1997), h.598

terus mengalir walaupun telah mati. Berikut ini adalah hadist yang menekankan pentingnya pendidikan.

“dari Ibnu Abas R.A Bahwa Rasulullah SAW bersabda : barang siapa yang dikehendaki baik oleh Allah, maka Allah akan memberi kepahaman kepadanya, dan sesungguhnya ilmu pengetahuan itu diperoleh dengan belajar”.⁶

Saat ini pendidikan bukan lagi diterjemahkan sebagai bentuk pembelajaran formal semata yang ditujukan untuk mengasah kemampuan berfikir saja. Pendidikan lebih diarahkan untuk membantu peserta didik menjadi mandiri dan terus belajar selama rentang kehidupan yang dijalaninya sehingga memperoleh hal-hal yang membantu menghadapi tantangan dalam menjalani kehidupan. Pendidikan itu sendiri dapat diartikan sebagai upaya mencerdaskan bangsa, menanamkan nilai-nilai moral dan agama, membina kepribadian, mengajarkan pengetahuan, melatih kecakapan, keterampilan, memberikan bimbingan, arahan, tuntutan, teladan dan disiplin. Pendidikan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, namun dalam lingkup formal, pendidikan dilakukan oleh sebuah lembaga yang dinamakan sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional maupun sosial.

⁶ Al-Imam Abu Abdullah Muhammad bin Ismail, Al-Bukhari, (SemarangL: Toha Putra 2001), h.24

Di lingkungan sekolah, guru mengemban tugas untuk menstimulus dan membina perkembangan intelektual siswa serta membina pertumbuhan nilai-nilai, sikap dan perilaku dalam diri siswa. Sekolah juga merupakan lingkungan yang khusus mengubah tingkah laku secara menetap dalam hubungan seluruh perkembangan kepribadian sebagai anggota masyarakat.

Menurut Hurlock sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam secara berfikir, bersikap maupun cara berperilaku.⁷ Dengan demikian diharapkan remaja tidak melakukan hal yang tidak sesuai atau bahkan memperlihatkan perilaku yang dapat merugikan orang lain. Di antara bentuk perilaku yang tidak sesuai dan menjadi salah satu pusat perhatian saat ini adalah tindak kekerasan yang terjadi diantara siswa atau yang dikenal dengan istilah *bullying*. *Bullying* menurut Wiyani merupakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh seorang siswa atau sekelompok siswa terhadap teman sebayanya.⁸

Pemaparan di atas mengindikasikan bahwa dalam sebuah peristiwa *bullying*, korban pada umumnya mereka akan mengalami kegagalan dalam mengembangkan rasa percaya diri, merasa terisolasi, menarik diri dan bahkan depresi. Kegagalan dalam mengembangkan rasa percaya diri akan sangat mempengaruhi seseorang dalam bersosialisasi. Sehingga sangat perlu ditingkatkan *assertiveness* dan kepercayaan dirinya.

⁷ Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. h. 220

⁸ Wiyani, Novan Andy. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, h. 15

Hasil pra penelitian yang dilakukan di SMP Budaya Bandar Lampung memperlihatkan adanya kasus dimana beberapa siswa dikucilkan dan dihindari oleh teman-temannya, hal tersebut terjadi karena mereka memiliki sifat tertutup dan tidak mau bersosialisasi akibat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini mengacu dan di peroleh dari hasil wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas dan sejumlah siswa di SMP Budaya Bandar Lampung memperlihatkan hasil yang cukup memperlihatkan dan diperoleh keterangan bahwa terdapat *bullying* disekolah paling banyak terjadi dalam bentuk ejekan-ejekan nama orang tua, ejekan-ejekan nama panggilan, menyebar gosip melalui jejaring sosial, menginjak kaki dengan sengaja, menyenggol bahu dengan sengaja, perpeloncoan dengan teman, aksi senioritas dan bahkan perkelahian antar siswa. Hal ini paling banyak dilakukan oleh kelas VIII, ada juga beberapa kasus yang melibatkan kelas VII dan kelas IX.

Hasil pengambilan data awal menunjukkan jika 70% dari 10 siswa kelas VII yang diwawancarai pernah mengalami perilaku tidak baik itu berupa cemoohan, ejekan, dikucilkan. Bahkan, siswa sering dimintai uang oleh kakak kelasnya, baik dengan cara yang halus dengan alasan pinjam uang sampai meminta secara paksa. Siswa Kelas VIII pun mendapatkan hal yang sama, seperti perpeloncoan dan senioritas.

Adapun gambaran data awal siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di SMP Budaya Bandar Lampung yaitu berjumlah 6 siswa, yang penulis peroleh dari hasil wawancara kepada guru BK, wali kelas, serta guru mata pelajaran. Data

mengenai kepercayaan diri siswa sebelum mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* menggunakan teknik *home work assigment*, di peroleh sebagai berikut :

Tabel 1
Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Konseling

No.	Nama	Kelas	Presentase (%)	Kriteria Kepercayaan Diri
1	GP	VIII	41 %	Sedang
2	NR	VIII	35 %	Rendah
3	ES	VIII	35 %	Rendah
4	JP	VIII	38 %	Rendah
5	EF	VIII	38 %	Rendah
6	DG	VIII	44 %	Sedang

Sumber: Dokumentasi Guru SMP Budaya Bandar Lampung, Maret 2017.⁹

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dipahami bahwa kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebelum mengikuti konseling individu *rational emotif bahvior therapy* teknik *home work assigment* cenderung rendah. Berikut presentase kepercayaan diri siswa dilihat dari masing-masing indikator.

⁹ Data Survey Pra Penelitian dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Budaya Bandar lampung, Maret 2017

Tabel 2
Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Konseling

No	Indikator	Presentase (%)	Kriteria Kepercayaan Diri
1	Ketidakmampuan melakukan pekerjaan secara maksimal	46 %	Sedang
2	Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala	40 %	Rendah
3	Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain	30 %	Rendah
4	Tidak aktif dalam diskusi kelompok	21 %	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa terletak pada kemampuan menanggulangi segala kendala, terbuka terhadap bantuan orang lain, serta aktif dalam diskusi kelompok. Menurut guru pembimbing di SMP Budaya Bandar Lampung diketahui bahwa siswa tersebut merupakan siswa yang mempunyai persentase paling rendah dibanding siswa yang lain. untuk GP 41% kriteria sedang. Kemudian NR 35% kriteria rendah, ES 35% kriteria rendah, JP 38% kriteria rendah, EF 38% kriteria rendah, DG 44% kriteria sedang. GP, NR, ES, JP, EF dan DG memiliki kepercayaan diri rendah yang membuat mereka sering kali memutuskan untuk tidak masuk sekolah.

Dampak dari kepercayaan diri rendah di sekolah membuat siswa menjadi minder, menutup diri, takut untuk bersosialisasi, dan malas untuk masuk kesekolah. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah membuat mereka mengalami *bullying* di sekolah. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari guru BK di sekolah tersebut.

Beberapa siswa malu untuk bertanya, malu untuk mengungkapkan pendapat dan cenderung diam, canggung dalam menghadapi pertanyaan dari guru, tidak punya motivasi untuk bersaing dalam bidang akademik, sehingga nilai akademiknya pun cenderung rendah. Selain itu, siswa juga merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu, hal ini terlihat dari perilaku siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Tidak mempunyai keyakinan untuk memperoleh bantuan dari orang lain. pemaparan yang telah dijelaskan merupakan bagian dari indikator-indikator kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.¹⁰ Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelebihan masing-masing. Kelebihan yang ada didalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain.

¹⁰ Supriyo. 2008. *Study Kasus Bimbingan Dan Konseling*. Semarang: Cv.Niew Setapak.h.44-45

Percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki siswa sehingga siswa mampu untuk mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan tugas perkembangannya. Ada beberapa hal yang mempengaruhi percaya diri siswa, diantaranya konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang di peroleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Rahmat, konsep diri adalah gambaran dan penilaian pada diri kita.¹¹ Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai percaya diri akan memiliki konsep diri positif. Kepercayaan diri juga diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

Faktor-faktor tersebut yang di perkirakan mendukung kurangnya kepercayaan diri pada siswa di SMP Budaya Bandar Lampung. Berdasarkan study pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, maka SMP Budaya Bandar Lampung dipilih sebagai lokasi penelitian dan kelas VIII di sekolah tersebut ditetapkan sebagai subjek penelitian. Dalam kasus tersebut terdapat 6 siswa yang mengalami kurang percaya diri lebih mencolok dibandingkan teman-temannya. Keenam siswa tersebut, selalu menyendiri ketika istirahat, diam ketika pelajaran, tidak mau bertanya, dan merasa tidak berguna. Dari delapan siswa tersebut setelah dilakukan wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas, dan teman satu kelasnya maka diketahui bahwa

¹¹ Rahmat, Jalaludin. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya. h.99

terdapat enam anak yang memang benar-benar memerlukan penanganan segera. Keenam siswa tersebut memiliki pemikiran irasional bahwa mereka tidak berdaya, pantas dijauhi teman, bodoh. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa dan nilai akademiknya. Beberapa mata pelajaran mendapatkan nilai merah, malas untuk masuk sekolah, dan menganggap bahwa dia tidak mempunyai teman-teman yang benar-benar tulus kepadanya. Semua temannya hanya mau berteman dengan anak-anak yang pintar saja. Temannya hanya akan memperolok diri mereka karena mereka lemah.

Setiap institusi pendidikan harus mengetahui keberadaan dan dampak rendahnya kepercayaan diri tersebut serta berusaha mencegah hal tersebut terjadi. Karena hal tersebut dapat merugikan siswa itu sendiri lebih lanjut siswa dapat mengalami *bullying*, apabila didiamkan atau masih terjadi, siswa disekolah akan mengalami pelecehan-pelecehan atau tindakan kekerasan dan akibatnya secara psikologis mengalami stres dan korban dapat menderita seumur hidupnya.

Dari pemaparan di atas, tentunya tidak ada satu sekolah pun yang ingin siswa-siswinya ikut andil dalam mengambil peran-peran tersebut. Untuk itu diperlukan suatu upaya untuk menanamkan nilai-nilai luhur dalam berperilaku terhadap siswa untuk menghindarkan mereka dari tindakan dan situasi terkait *bullying*, sehingga siswa dapat berkembang sesuai tugas perkembangannya.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rendahnya percaya diri siswa dapat dilakukan dengan cara kerja sama antara guru dan siswa. Bimbingan dan konseling merupakan upaya bantuan untuk mewujudkan perkembangan individu secara optimal sesuai dengan potensinya masing-masing. Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat dilakukan dengan konseling individu. Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Konseling *rational emotif behavior therapy (REBT)* menurut Gantina adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pemikiran.¹² Pendekatan REBT bersifat direktif yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Pendekatan *rational emotif behavior therapy* mempunyai banyak teknik yang dapat digunakan diantaranya teknik *home work assignment*. Teknik *home work assignment* merupakan teknik yang dalam pelaksanaannya, klien diberi tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang merupakan pola perilaku tertentu yang diharapkan. Dengan teknik *home work*

¹² Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks. h. 226

assignment ini konseli diharapkan dapat belajar untuk percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan alasan tersebut, maka penelitian ini diberi judul : “**Konseling Individual Rational Emotif Behavior Therapy Dengan Teknik Home Work Assignment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis utama yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka di peroleh rumusan masalah utama yaitu bagaimanakah Konseling Individual *Rational Emotif Behavior Therapy* Dengan Teknik *Home Work Assigment* Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa ?

Dari rumusan masalah tersebut dapat dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung sebelum mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment* ?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment* ?

3. Bagaimana perbedaan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung sebelum dan setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dari tujuan tersebut dapat dijabarkan penelitian sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung sebelum mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment*.
2. Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment*.
3. Mengetahui apakah ada perbedaan kepercayaan diri pada siswakelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung sebelum dan setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian dapat memperkaya khasanah teori tentang konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di lembaga pendidikan formal dan dapat menguji keefektifan serta menambah wawasan tentang bimbingan dan konseling .

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi konselor, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment*.
- b) Bagi pihak sekolah, memperoleh pengetahuan baru terkait kepercayaan diri siswa, dampaknya, serta cara meningkatkan kepercayaan diri siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Kepercayaan Diri

Konsep kepercayaan diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya.

Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu yang dilakukan itu bermakna bagi kehidupannya. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri di dalam

arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman dengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial.¹

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.² Setiap individu mempunyai hak untuk menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah diperolehnya, tetapi itu akan sulit dirasakan apabila individu tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah. Bukan hanya ketidakmampuan dalam melakukan suatu pekerjaan, tetapi juga ketidakmampuan dalam menikmati pekerjaan tersebut.

Percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.³ Ini berarti individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Individu yang mempunyai kepercayaan diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar yang dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang memiliki kepercayaan diri akan merubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan diri.

¹ Prayitno, (a) (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.h.1

² Angels.2002. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka.h.10

³ Supriyo.2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV.Nieuw Setapak.h.44-45

Kepercayaan diri menurut Ghufron merupakan keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subyek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, danrealistis.⁴ Ini berarti individu mempunyai kepercayaan diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar yang dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan merubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang di miliknya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu.

1. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yang melekat pada diri individu bukan bawaan sejak lahir atau turunan anak, melainkan hasil proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar melalui interaksi dengan lingkungannya. Kita sering merespon berbagai rangsangan atau fenomena dari luar kemudian kita mempersepsikannya. Bila kita mempersepsikan secara negatif dalam melakukan

⁴ Ghufron,et al 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: ar-ruzz media. h. 35

sesuatu, maka yang ditimbulkan adalah perasaan yang tidak menyenangkan kemudian timbul perasaan untuk menghindarinya.⁵

Hakim menjelaskan rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya :

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.⁶

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri, dalam hal ini akibat dari bullying. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangannya ketika bersosialisasi akan menjadikan seseorang menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurangnya kepercayaan diri.

⁵ Surya, H. 2007. *Percaya diri Itu Penting*. Jakarta: Gramedia. h. 2

⁶ Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara. h. 2

Rasa percaya diri lahir dari kesadaran pada diri sendiri dan tekad untuk melakukan segala sesuatu sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Kepercayaan diri bersumber dari hati nurani dan dari keyakinan diri sendiri.

Kepercayaan diri rendah bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulai dari pendidikan dalam keluarga. Menurut Hakim awal dari proses tersebut terjadi sebagai berikut:

1. Terbentuknya berbagai kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, sosial dan ekonomi.
2. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan yang mungkin tidak dimiliki oleh orang lain.
3. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap yang negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok, dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa kurang percaya diri pada seseorang.⁷

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya Kepercayaan diri adalah yang pertama terbentuknya kepribadian sesuai dengan tahap perkembangannya, yang kedua pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, yang ketiga melalui pengalaman-pengalaman

⁷ Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak percaya Diri*. Jakarta : Purwa Suara. h. 10

yang telah dilaluinya dan yang terakhir adalah keyakinan dan tekad untuk melakukan sesuatu usaha agar tujuan hidupnya tercapai.

2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri

Menurut Angelis, kepercayaan diri ada tiga jenis yang perlu dikembangkan yaitu:

- a. Kepercayaan Diri dalam Tingkah Laku, kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas, baik tugas-tugas yang paling sederhana. Hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
- b. Kepercayaan Diri Emosional, Kepercayaan diri yang berkenaan dengan emosi adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
- c. Kepercayaan Diri Spiritual, kepercayaan diri yang berkenaan dengan spiritual adalah kepercayaan diri yang terpenting. Tanpa kepercayaan diri spiritual tidak mungkin kita dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri lainnya yang bersifat tingkah laku maupun yang bersifat emosional.⁸

⁸ Angels. 2002. *Percaya Diri*. Jkarta: Gramedia Pustaka. h. 58-59

Menurut Liendenfield, menjelaskan bahwa “kepercayaan diri terdiri dari dua aspek, yaitu kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri lahir”.⁹

1. Kepercayaan Diri Batin

Kepercayaan diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada perasaan kita dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Kepercayaan diri batin mempunyai empat ciri utama yaitu:

a) Cinta Diri

Cinta diri adalah peduli tentang diri mereka sendiri, sehingga perilaku dengan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri sendiri. Gaya dan tingkah lakunya adalah untuk memelihara diri. Cinta diri pada masing-masing individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri, karena setiap individu akan menghargai diri.

b) Pemahaman Diri

Orang yang memiliki kepercayaan diri batin, juga sangat sadar diri. Mereka tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur memikirkan perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

c) Tujuan Yang Jelas

⁹ Lindenfield, gael (alih bahasa edisi kamil). 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Yogyakarta: Arcan.h.47

Orang yang percaya diri selalu mengetahui tujuan hidupnya. Hal ini dikarenakan ia mempunyai pemikiran yang jelas mengapa seseorang melakukan tindakan tertentu dan hasil apa yang diharapkan.

d) Berfikir Positif

Orang yang percaya diri bisa melihat kehidupan dari berbagai macam sisi dan mereka berharap serta mencari pengalaman dan hasil yang baik.

2. Kepercayaan Diri Lahir

Kepercayaan diri lahir adalah kepercayaan diri yang memungkinkan kita untuk tampil berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita. Kepercayaan diri lahir mempunyai ciri utama, yaitu :

a) Komunikasi

Orang yang percaya diri mempunyai keterampilan dalam berkomunikasi sehingga mereka dapat, (1) mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, (2) dapat berkomunikasi dengan orang lain dari segala usia dan dari berbagai latar belakang, (3) tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dan dari percakapan biasa kepada percakapan yang lebih mendalam, (4) berbicara secara fasih dan menggunakan nalar, (5) berbicara di depan umum tanpa rasa takut, (6) membaca dan memanfaatkan bahasa tubuh lain.

b) Ketegasan

Ketegasan adalah suatu bentuk sikap dan perilaku seseorang untuk mampu bertindak dengan caranya sendiri tetapi tidak menutup diri dari saran orang lain yang menjadikan dirinya lebih baik, seseorang yang bersikap tegas maka ia juga mempunyai kepercayaan diri.

c) Penampilan Diri

Orang yang bisa berpenampilan meyakinkan mencerminkan penampilan seseorang yang percaya diri. Dari penampilan dapat terlihat dengan jelas seseorang menunjukkan sikap percaya diri atau tidak.

d) Pengendalian Perasaan

Perasaan yang tidak dikelola dengan baik, maka dapat membentuk suatu kekuatan besar yang tidak terduga dan mengakibatkan seseorang menjadi lepas kendali.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kepercayaan diri dapat dikelompokkan menjadi tiga macam, yaitu:

- 1) Kepercayaan diri lahir, yang berkenaan dengan tingkah laku.
- 2) Kepercayaan diri batin, yang berkenaan dengan emosi.
- 3) Kepercayaan diri spiritual, yang berkenaan dengan spiritual.

Berkaitan dengan jenis kepercayaan diri, maka keterkaitan antara jenis kepercayaan diri dengan penelitian adalah untuk menjadi dasar menentukan hal-hal apa saja yang akan diteliti berkaitan dengan kepercayaan diri siswa.

3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri Rendah

Rasa percaya diri pada individu dapat dilihat dengan gejala-gejala tertentu yang dapat ditunjukkan dalam berbagai perilaku. Santrock mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain:

1. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontak fisik
2. Merendahkan diri sendiri secara fisik, depresiasi diri
3. Berbicara terlalu kasar, secara tiba-tiba atau dengan nada suara yang datar
4. Tidak mengapresiasi pandangan atau pendapat terutama ketika ditanya.¹⁰

Menurut Mastuti yang memiliki kepercayaan diri rendah ada beberapa ciri-ciri atau karakteristiknya, seperti :

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
2. Menyimpan rasa takut terhadap penolakan

¹⁰ Santrock. John W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga. h.38

3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekukarangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri
4. Takut gagal, sehingga meghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
5. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu
6. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib), sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan suatu bantuan orang lain.¹¹

Menurut Supriyo seseorang yang memiliki kepercayaan diri bisa dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut :

1. Perasaan takut atau gemetar disaat berbicara dengan orang banyak;
2. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram;
3. Perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya;
4. Kurang senang dengan keberhasilan orang lain, trutama rekan sebaya atau seangkatan;
5. Kurang senang dengan keberhasilan orang lian, terutama rekan sebaya atau seangkatan;

¹¹ Mastuti, Indri. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing.h.14-15

6. Sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, pendendam;
7. Suka menyendiri dan cenderung bersikap egisentris;
8. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku;
9. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar bahwa dirinya memang mempunyai banyak kekurangan;
10. Sering menolak apabila diajak ketempat-tempat ramai.¹²

Masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan peribadinya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat. Dalam kehidupan sosial, remaja yang kurang percaya diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Ada bidang belajar remaja yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta gerogi kalau

¹² Supriyo. 2008. *Studi kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: Cv.Nieuw Setapak.h.45-46

disuruh maju ke depan kelas.¹³ Dari beberapa pendapat diatas maka diperoleh ciri-ciri kepercayaan diri rendah antara lain:

- 1) Suka menyendiri
- 2) Takut dan gemetar saat berbicara
- 3) Sering menolak apabila diajak ketempat ramai
- 4) Pesimis
- 5) Suka melamun

Ciri-ciri percaya diri ini, digunakan sebagai pedoman untuk menentukan apakah siswa mengalami kurang percaya diri atau sudah memiliki percaya diri sehingga mudah menentukan *treatment* yang akan dilakukan.

4. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Kurangnya percaya diri terhadap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik berasal dari dalam individu maupun dari luar individu baik itu lingkungan atau orang lain. faktor penyebab kurang percaya diri menurut Supriyo dapat berasal dari dalam diri sendiri dan luar dirinya (lingkungan), yang meliputi :

1. Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal
2. Tidak percaya bahwa dirinya mempunyai kelebihan

¹³ Sugiharto. 2012. *Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siwa*. Jurnal bimbingan kosneling. No, hlm 74-80. Semarang: universitas negeri semarang <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>(diunduh tanggal 30/2/2017).h.75

3. Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban
4. Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah
5. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik
6. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang/penghargaan, terutama pada masa kanak-kanak dan masa remaja
7. Lingkungan yang menerapkan kedisiplinan otoriter, tidak memberikan kebebasan berfikir, memilih dan berbuat
8. Kegagalan/kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai
9. Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (idealisme yang tidak realistis)
10. Sikap orang tua yang memberikan pendapat dan evaluasi negative terhadap perilaku dan kelemahan anak.

Ghufron dan Risnawati menyebutkan bahwa kepercayaan diri individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : (1) konsep diri, (2) harga diri, (3) pengalaman, dan (4) pendidikan.

1. Konsep Diri

Kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

3. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

4. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi masalah kepercayaan diri seseorang yaitu :

- a. Faktor internal, seperti merasa disakiti orang lain dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.
- b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang meliputi guncangan psikologis dan tercekam dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan ini digunakan untuk menganalisis penyebab siswa mengalami krisis kepercayaan diri, hal ini penting dalam melakukan *treatment*.

5. Upaya menumbuhkan Kepercayaan Diri

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu menumbuhkan kepercayaan diri menurut Supriyo, yaitu:

- a. Menghadapi rasa takut bukan malah menghindarinya
- b. Melawan rasa takut
- c. Harga diri sendiri sebagai ciptaan Tuhan
- d. Perlakukan diri sendiri seolah-olah dirinya adalah sahabat terbaik diri sendiri
- e. Mengekspresikan perasaan dengan lebih bebas
- f. Membuat rencana hidup agar lebih terarah

- g. Bersikap optimis dan berani berkata tentang kebenaran
- h. Mencoba cara baru untuk melakukan sesuatu dan jangan menyalahkan diri sendiri
- i. Yakin kepada diri sendiri, yakin pada kemampuan yang dimiliki.¹⁴

Selain upaya diatas, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah konseling individual. Konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

B. Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*

Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* merupakan pendekatan behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.¹⁵ Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah

¹⁴ Supriyo. 2008. *Studi Kasus bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak. H.47

¹⁵ Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.h.201

mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya.

Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* merupakan terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilakunya, menjadi lebih baik.¹⁶

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional.

1. Pandangan Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* Terhadap Konsep Dasar Manusia

Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* memandang bahwa hampir semua manusia memiliki tiga fundamental goals (tujuan fundamental), yaitu : untuk tetap hidup, untuk relatif terbebas dari sakit, dan untuk cukup merasa puas.¹⁷ Menurut Gantina dalam teori pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* ada beberapa konsep dasar manusia, yaitu:

- a. Manusia dilahirkan dengan potensi berfikir rasional dan irasional
- b. Manusia adalah makhluk berfikir, perasa dan berbuat
- c. Manusia adalah makhluk yang mudah kena pengaruh (*sugestibel*)

¹⁶ Nelson, richard. 2011. *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.h.516

¹⁷ Nelson, richard. 2011. *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.h.498

- d. Perilaku verbal dan berfikir bagi manusia
- e. Sumber perilaku ditentukan oleh cara pandang atau nilai
- f. Manusia memiliki verbalisasi diri
- g. Manusia mempunyai kemampuan konfrontasi dan indoktrinasi
- h. Manusia makhluk yang unik.¹⁸

Menurut Corey *Rational Emotif Behavior Therapy* memandang manusia pada dasarnya adalah memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional.¹⁹ Manusia memiliki kecenderungan untuk *self-preservation*, kebahagiaan, berfikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk *self-destruction*, menghindari buah pikiran, prokantinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi, menghindari potensi aktualisasi diri. Ketika berfikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berfikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif.

Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan difilosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berfikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berfikir dengan penuh prasangka,

¹⁸ Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 202

¹⁹ Corey,G.2009.*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole.

sangat personal, dan irasional. Berfikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berfikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berfikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berfikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berfikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* memandang manusia sebagai individu yang di dominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu.²⁰ Sehingga keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh kepikiran, perasaan, dan tingkah. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.

2. Tujuan Utama Konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy*

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif.²¹ Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi

²⁰ Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 202

²¹ Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 213

emosi yang tidak diharapkan. Tujuan dari pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1. Tujuan umum

- a) Konselor mengajarkan kepada konseli untuk memisahkan antara perilaku-perilaku yang dinilai dari dirinya sendiri, kepentingan-kepentingannya sendiri dan keseluruhan yang ada pada dirinya.
- b) Mengajarkan bagaimana individu menerima dirinya sendiri walaupun dalam keadaan tidak sempurna.

2. Tujuan khusus

- a) Membantu klien dalam proses mencapai penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self acceptance*) dan penerimaan tanpa syarat orang lain (*unconditional other acceptance*) saat klien lebih mampu menerima diri mereka sendiri, maka mereka cenderung tanpa syarat menerima orang lain.

- b) *unconditional life acceptance*

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah memperbaiki sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional agar klien dapat mengembangkan diri, mempertinggi aktualisasi yang seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif.

3. Prinsip Kerja Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*

Prinsip-prinsip kerja konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan agar klien terdorong untuk mengubah perilakunya. Penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata-nyata ditampilkan melalui tingkah laku klien.
- b. Mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan, memberikan penguatan terhadap suatu respon yang akan mengakibatkan terlambatnya kemunculan tingkah laku.
- c. Mengkondisikan perubahan melalui pemberian contoh atau model
- d. Merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dapat berupa ganjaran berbentuk materi maupun keuntungan sosial.²²

Rational Emotif Behavior Therapy dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan konseli. Karakteristik proses *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah sebagai berikut: (1) Aktif-Direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan konseli dalam

²² Mastuti, Indri.2008. 50 *Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing. h. 3

menghadapi dan memecahkan masalahnya, (2) Kognitif-Eksperiesnsial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional, (3) Emotif-Ekpreriensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut, (4) Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.

C. Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* Teknik *Home Work Assignment*

1. Peran Konselor

Konselor *Rational Emotif Behavior Therapy* diharapkan dapat memberikan penghargaan positif tanpa syarat kepada klien atau disebutnya dengan *unconditional self acceptance* (USA) yaitu penerimaan diri tanpa syarat, bukan dengan syarat (*conditioning regard*), karena filosofi pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* berpegang bahwa tidak ada manusia yang terkutuk untuk banyak hal. Para konselor dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* menurut Gantina adalah:

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling

- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
- d. Secara terus-menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berfikir bukan emosi
- f. Bersifat didaktif.

Sikap, peran dan tugas konselor menurut Corey konselor menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* memiliki tugas spesifik.³⁴ Tahap pertama adalah konselor menunjukkan pada konseli bahwa dalam pikirannya saat ini terlalu banyak pikiran-pikiran yang irasional seperti “harus”, “sebaiknya”, dan “seharusnya”. Konselor mendorong dan sering membujuk konseli agar melakukan aktivitas yang akan menyembunyikan keyakinan pengalihan diri mereka. Tahap kedua adalah mendemonstrasikan bahwa konseli mempertahankan gangguan emosi mereka aktif dengan meneruskan berfikir secara tidak logis dan realistis. Tahap ketiga adalah membantu konseli memodifikasi pemikiran dan mengabaikan gagasan irasional mereka. Konselor membantu konseli memahami pikiran irasional yang menyalahkan diri sendiri dan juga mengubah perilaku menyalahkan diri. Tahap keempat adalah menantang konseli untuk mengembangkan filosofis hidup yang rasional sehingga di masa depan mereka

mampu menghindari diri agar tidak menjadi korban keyakinan irasional yang lain.

Dari beberapa peran konselor yang disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah: (1) Aktif-direktif yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan, (2) bersifat didaktif, (3) aktif bersama konseli untuk membangun pikiran-pikiran rasional, konfrontasi, persuasive, (4) mengarahkan konseli untuk membuat pilihan-pilihan dan cara penyelesaian masalah secara rasional dan adaptif, (5) mengajarkan cara pandang yang lain dengan model A-B-C, (6) menunjukkan verbalisasi irasional, (7) sebagai penantang keyakinan-keyakinan irasional konseli.

2. Prosedur Pelaksanaan Konseling

Tahap-tahap pelaksanaan konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: ²³

1. Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut

²³ Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 215-218

2. Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat di tantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

3. Tahap 3

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Tahap-tahap pelaksanaan konseling ini proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Tahap-tahap konseling menurut Froggatt tahap-tahap *Rational Emotif Behavior Therapy* secara umum adalah sebagai berikut: ²⁴

²⁶ Froggatt, W. 2005. *A Brief Introduction To Rational Emotif Behavior Therapy*. journal Of *Rational-Emotif and Cognitif Behavior Therapy*. 3 (1): 1-15

- a. Membantu konseli memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan pikiran
- b. Menunjukkan bagaimana kepercayaan diri dan pikiran seseorang mungkin tertutup. Format ABC sangat berguna disini. Konselor meminta konseli bercerita tentang *Antecedent Event* (A) seperti apa, *Belief* (B) seperti apa, dan *Emotional Consequence* (C) seperti apa
- c. Mengajarkan konseli bagaimana melawan dan mengubah kepercayaan irasional, menggantinya dengan kepercayaan yang lebih rasional
- d. Membantu konseli mengubah perilaku konseli

Sedangkan tahap-tahap *Rational Emotif Behavior Therapy* yang lebih rinci dan operasional menurut Froggatt adalah sebagai berikut : ²⁵

1. Melibatkan konseli

Hal yang dilakukan dalam tahapan yang pertama yaitu: (1) membangun hubungan dengan konseli. Ini dapat dicapai menggunakan empati, kehangatan dan respek, (2) melihat permasalahan yang dialami dan datang karena ingin dibantu penyelesaian permasalahannya, (3) mungkin cara terbaik adalah melibatkan konseli dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy*.

2. Asesmen masalah, pribadi, dan keadaan

²⁷ *Ibid*,

Diawali dari apa yang salah dalam pandangan konseli, kemudian memeriksa beberapa gangguan sekunder : bagaimana perasaan konseli memiliki masalah, selanjutnya membawa ke asesmen umum : menentukan kemunculan gangguan secara klinis, menggali cerita pribadi dan sosial, asesmen kedalaman suatu masalah, mencatat beberapa faktor kepribadian yang berhubungan, dan yang terakhir memeriksa faktor kausatif non-psikologis seperti kondisi fisik, obat-obatan, gaya hdiup/faktor lingkungan.

3. Menyiapkan konseli dalam proses konseling

Menyiapkan konseli dalam proses konseling, diantaranya (1) klarifikasi tujuan perlakuan untuk memastikan tujuan perlakuan konkrit, spesifik, dan disetujui oleh konselor dan konseli serta menganalisis motivasi konseli untuk berubah, (2) mengenalkan kaidah dasar tentang *Rational Emotif Behavior Therapy*, (3) mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya dalam perlakuan, kemudian membangun kontrak.

4. Implementasi program perlakuan

Menganalisis masalah spesifik yang mana menjadi target masalah yang akan diselesaikan, memastikan kepercayaan yang dilibatkan, merubahnya, dan mengembangkan *home work*, mengembangkan perilaku yang fungsional untuk mengurangi kekhawatiran atau memodifikasi cara

berperilaku, menambah strategi dan teknik yang sesuai seperti relaksasi, dan pelatihan keterampilan interpersonal.

5. Evaluasi

Sebelum berakhirnya proses intervensi biasanya konselor melakukan evaluasi terhadap perlakuan yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah terjadi peningkatan yang signifikan tentang perubahan konseli dalam berfikir.

6. Menyiapkan pengakhiran konseli

Sesi konseling diakhiri jika konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga akan mengakhiri konseli jika konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

Dari beberapa pendapat ahli terkait tahapan pelaksanaan konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy*, dapat diklasifikasikan menjadi empat tahapan, yaitu

- a. Membantu konseli memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan pikiran.

- b. Menunjukkan bagaimana kepercayaan dan pikiran seseorang mungkin tertutup. Format ABC sangat berguna disini. Konselor meminta konseli bercerita tentang *Antecedent Event* (A) seperti apa, *Belief* (B) seperti apa, dan *Emotional Consequence* (C) seperti apa
- c. Mengajarkan konseli bagaimana melawan dan mengubah kepercayaan irasional, menggantinya dengan kepercayaan yang lebih rasional
- d. Membantu konseli mengubah perilaku konseli.

3. Teknik-teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*

Teknik konseling dengan pendekatan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* menurut Gantina dikategorikan menjadi tiga teknik yaitu: (1) teknik kognitif, (2) teknik afektif, dan (3) teknik behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik yang dimaksud antara lain: ²⁶

a. Teknik kognitif

1. *Home work assignment*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek

²⁸ Gantina.dkk.2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks. h. 220

kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang di berikan.

2. Latihan *Assertive*

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku- tingkah laku tertentu yang di harapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan assertif adalah:

- a. Mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosi
- b. Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain
- c. Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri
- d. Meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku assertif yang cocok untuk diri sendiri

b. Teknik Afektif

1. Assertiv Adaptive

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

2. Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

3. Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

c. Teknik Behavioral

1. *Reinforcement*

Teknik untuk mendorong ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan reward atau punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

2. *Sosial modeling*

Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang

diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

Dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan *rational emotif behavior therapy*, pemilihan teknik dapat dilakukan dengan melihat latar belakang masalah klien. Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki konseling *rational emotif behavior therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami klien. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *home work assigment*. Dengan *home work assigment* diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan self verbalitation yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

4. Teknik *Home Work Assigment*

Pujosuwarno menjelaskan bahwa dalam teknik "*home work assigment*" ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang

diharapkan.²⁷ Dengan tugas rumah, diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan self verbalition yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap klien berbeda, hal ini didasarkan pada believe irasional yang selama ini dipelihara oleh klien.

Teknik *home work assigment* dapat digunakan sebagai self-help work. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat digunakan dalam *home work assigment* yaitu : membaca, menulis, mendengarkan, mengimajinasikan, berfikir, relaksasi dan distraction, serta aktivitas.²⁸ Tujuan *home work assigment* menurut Gantina adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata.²⁹

Teknik *home work assigment* juga digunakan untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan keterampilan

²⁹ Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: menara Offset. h. 20

³⁰ Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 225

³¹ *Ibid*. h. 226

yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Chatarina menyatakan bahwa “dengan menggunakan teknik *home work assignment*, individu didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berfikir dengan cara rasional dan logis.³⁰ Dengan demikian, klien dapat berbuat sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Tahap-tahap teknik *home work assignment* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *home work assignment*.
2. Mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik *home work assignment*
3. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *home work assignment*
4. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik *home work assignment*
5. Melatih klien tentang cara melakukan keterampilan teknik *home work assignment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan
6. Meminta klien untuk membaca biografi singkat dari tokoh-tokoh yang menginspirasi (dahlan iskan dan chairul tanjung) dan melatih keterampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah

³² Chatarina, dkk. 2007. *Psikologi Bekajar*. Semarang. Universitas Negeri Semarang. h. 24

7. Meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

Latihan atas pengarahan diri dalam bentuk pekerjaan rumah (*home work assignment*) merupakan terapi yang penting untuk di generalisasi. Jika seseorang dapat mempraktekkan atau menerapkan prosedur itu diluar sesi konseling. Kemungkinan penggunaan tingkah laku baru atau pengentasan dalam situasi aktual adalah benar-benar tinggi. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Kadzin dan Mascirelling bahwa pekerjaan rumah mempertinggi tingkah laku yang diinginkan secara nyata diantara sesi terapi.³¹ Pekerjaan rumah dapat mencakup keseluruhan klien mengidentifikasikan beberapa situasi dalam kehidupan sehari-hari mereka, dimana mereka dapat menggunakan respon-respon yang diinginkan itu. Dalam mengatur tugas-tugas pekerjaan rumah itu konselor dan klien hendaknya menetapkan seberapa sering, seberapa lama, seberapa kali selama sehari, dan dimana praktek itu akan dilakukan.

Menurut Winkel, untuk melengkapi diskusi tentang rangkaian keyakinan irasional yang harus diubah, konselor sering memberikan pekerjaan rumah (*home work assignment*), seperti melakukan sesuatu yang berlawanan dengan keyakinannya yang tidak masuk akal, membayangkan reaksi perasaan yang wajar untuk melawan yang tidak wajar (*rational emotif imaginery*) dan mengisi format

³³Abimanyu, Soli dan Manhiru, Thayeb. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. h. 289-290

yang di sebut *rational self help from* yang telah diterbitkan oleh The Istiue for *rational emotif therapy* di New York City.³²

Selain itu, menurut Jones *rational emotif behavior therapy* menggunakan teknik *home work assigment* untuk mengembangkan keterampilan disputing yaitu rekaman suara sesi-sesi, self helf froms (bentuk bantuan diri), reminder cards (kartu-kartu pengingat), refrenting (meminta klien melakukan analisis untung-rugi dari mengubah keyakinan irasiional), melatih *rational emotif behavior therapy* pada orang lain, memvisualisasikan (klien diberi tahu cara memvisualisasikan dirinya pada situasi yang diikutinya), Bibliografi (memberikan buku-buku untuk dibaca klien), self help cassettes (klien menonton rekaman video terapis-terapis yang menangani masalah klien). Dalam penelitian ini, tugas rumah yang diberikan yaitu bibliografi (membaca buku-buku untuk dibaca klien), serta tugas yang melatih klien melakukan tingkah laku yang menunjang keterampilan-keterampilan berkomunikasi, menanggulangi segala kendala, terbuka terhadap bantuan orang lain (disesuaikan dengan penyebab masalah klien yang dialami) agar semakin memperkuat keyakinan rasional yang telah terbentuk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Pelaksanaan teknik teknik *home work assigment* dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan tugas rumah pada klien berupa membaca ringkasan perjalanan hidup dari dahlan iskan dan chairul tanjung. Dengan membaca

³⁴ Winkel, WS dan Sri Hastuti, 2006. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. h. 436

biografi tokoh-tokoh tersebut diharapkan motivasi siswa dapat tergugah, karena dalam kisah perjalanan hidup tokoh-tokoh tersebut dijelaskan bagaimana perjuangan orang yang miskin, selalu diejek oleh teman-temannya tapi berkat usaha dan kepercayaan dirinya sekarang ketiga tokoh tersebut menjadi sukses. Harapannya klien menjadi sadar bahwa semua orang mempunyai kesempatan untuk menjadi sukses asalkan mau berusaha dan selalu yakin dengan keyakinan yang dimiliki.

Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru dan mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan *home work assigment* yang diberikan kepada klien dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor, sesuai dengan pendapat Ellis dalam Corey menyatakan bahwa kebanyakan klien yang ditangani secara individual memiliki suatu sesion setiap minggunya.³³

Penugasan dilaporkan oleh klien setiap pertemuan konseling setelah pemberian tugas dilakukan konselor kepada klien. Setiap pertemuan tersebut, dilakukan evaluasi tugas yang telah dilakukan untuk melihat perkembangan dan kemajuan klien terhadap masalahnya yaitu sampai menghilangkan gejala-gejala dari masalah yang dialami dan konseli dapat belajar menerapkan keyakinan

³³ Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole .h. 255

rasional dalam menjalankan kehidupannya. Dengan penjelasan diatas, secara keseluruhan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik *home work assignment* merupakan teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melengkapi proses *dispute* (menantang keyakinan irasional) saat proses konseling serta memperkuat keyakinan rasional baru yang telah terbentuk saat proses *dispute* dengan melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

5. Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* Teknik *Home Work assignment*

Kurangnya kepercayaan diri pada individu bisa muncul karena adanya faktor internal (dalam diri individu sendiri) maupun faktor yang berasal dari luar. Dalam hal ini rendahnya kepercayaan diri siswa sebagai dampak dari adanya perilaku *bullying* yang dialami dalam kehidupannya.

Ciri-ciri yang ditunjukkan oleh siswadi kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung diantaranya yaitu sering merasa tidak berguna, tidak bisa berbuat apa-apa, lemah, bodoh, takut untuk bersosialisasi dengan orsng lain, sehingga cenderung menutup diri, minder dan tidak mau bergaul.

Masalah kepercayaan diri siswa apabila dibiarkan terus-menerus akan mengganggu perkembangan kepribadian, sikap dan perilaku siswa itu sendiri. Hal tersebut akan menjadi lebih baik jika ditangani sejak awal, maka diperlukan salah satu cara untuk mengatasi masalah kepercayaan diri siswa salah satunya

dengan menggunakan konseling individu. Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Pendekatan *rational emotif behavior therapy* teknik *home work assignment* dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri dengan memberikan tugas rumah untuk membaca biografi tokoh-tokoh yang menginspirasi, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya.

Dengan membaca biografi dari tokoh-tokoh tersebut diharapkan siswa menjadi termotivasi serta tergugah semangatnya untuk berusaha melakukan yang terbaik seperti ketiga tokoh tersebut. Dimaan ketiga tokoh tersebut dulunya miskin, selalu diejek oleh teman-temannya tapi dengan usahanya sekarang menjadi sukses dan menjadi orang yang dihormati. Seperti chairul tanjung

dulunya diejek sebagai anak singkong dan sekarang telah membuktikan bahwa anak singkong telah sukses berkat kerja keras dan usahanya.

D. Hipotesis

Merujuk pada teori di atas maka hipotesis dari penelitian ini adalah kurangnya kepercayaan diri pada delapan siswa dapat diatasi melalui konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai cara untuk menjawab permasalahan yang ada. Menurut Mc Taggart penelitian tindakan kelas itu biasanya oleh guru kelas atau sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses praktis dan praksis pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas menurut informasi dan tindak lanjut yang terjadi di lapangan untuk segera dikaji dan ditindak lanjuti secara reflektif, partisipatif, dan kolaboratif. Untuk itu perlu keseriusan penelitian dan orang yang terlibat (misalnya guru) selama proses penelitian. Makna yang terkandung dari penelitian tindakan kelas ini adalah suatu bentuk penilaian yang reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu guna meningkatkan kinerja guru dalam proses pembelajaran di kelas atau di lapangan ke arah yang lebih baik dan profesional.

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian yang bervariasi. Jadi variabel adalah semua hal yang menjadi objek pengamatan penelitian dimana sebagai aktor yang berperan penting dalam penelitian dan sasaran penelitian.¹

1. Identifikasi Masalah

(1) Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang terpengaruh oleh variabel bebas yang merupakan tolak ukur dari keberhasilan perlakuan eksperimen sehingga variabel kriteria dianggap yang paling utama dari keberhasilan perlakuan. Variabel terikat disini adalah kepercayaan diri siswa.

(2) Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang dipandang sebagai sebab munculnya atau terjadinya perubahan pada variabel lain. variabel bebas disini adalah konseling individu *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment*.

2. Hubungan Antar Variabel

Hubungan antar variabel bebas menyebabkan munculnya variabel lain yaitu variabel terikat. Dalam penelitian ini kurang percaya diri siswa dapat ditingkatkan melalui konseling individual pendekatan *rational*

¹ Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. h.16

emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik *home work assignment*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel yang dapat diamati. Untuk mengoperasikan variabel penelitian, maka perlu dirumuskan definisi operasional variabel penelitian.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment*.

1. Kepercayaan Diri siswa

Kepercayaan diri siswa merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

2. Konseling Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* Dengan Menggunakan Teknik *Home Work Assignment*

Konsep konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* merupakan aliran psikoterapy yang mengubah

pemikiran irasional klien mengenai kurang percaya diri yang dialaminya menjadi pemikiran rasional dan memberikan tugas rumah kepada klien berupa membaca biografi dari dahlan iskan, chairul tanjung, dan sudi artawan agar klien dapat tergugah semangat serta termotivasi sehingga menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan irasional dalam situasi tertentu. Tahap-tahap konseling *rational emotif behavior therapy* yaitu :

1. Pembinaan hubungan baik
2. Mengidentifikasi masalah
3. Menganangkan tujuan
4. Menjelaskan prinsip ABC kepada klien
5. Menunjukkan keyakinan irasional klien
6. Mempertentangkan dan menyerang keyakinan irasional klien. Dalam tahap ini, *home work assigment* diterapkan.
7. Mengajarkan cara berfikir logis dan empiris
8. Mendiskusikan keyakinan irasional yang ada dimasyarakat

Teknik *home work assigment* dalam penelitian ini maksudnya adalah klien diberi tugas-tugas rumah. Tujuan teknik ini adalah untuk membina dan mengembangkan sikap tanggung jawab, percaya diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan keterampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata.

Tahap-tahap teknik *home work assigment* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *home work assigment*
2. Mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik *home work assigment*
3. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *home work assigment*
4. Menggunakan penjelasan untuk memnentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik *home work assigment*
5. Melatih klien tentang cara melakukan keterampilan teknik *home work assigment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan
6. Meminta klien untuk membaca biografi singkat dari tokoh-tokoh yang menginspirasi (dahlan iskan dan chairul tanjung) dan melatih keterampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah
7. Meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

D. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kurang percaya diri SMP Budaya Bandar Lampung. Pengambilan subyek penelitian menggunakan logika sampling. Sampling yang digunakan disini adalah *purposive sampling*. Menurut

Sugiyono, *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.² Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa kasus yang dipilih dalam penelitian ini adalah kasus kepercayaan diri rendah siswa yang berakibat pada masa depan siswa tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 6 subyek penelitian yang memiliki kepercayaan diri rendah pada siswa korban *bullying*. Pemilihan subyek penelitian dalam penelitian ini yaitu sejumlah individu yang memegang peranan penting terhadap apa yang diteliti. Pemilihan subyek penelitian berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas.

Dibawah ini merupakan penjelasan mengenai alur penetapan subyek dalam penelitian ini :

1. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas untuk memperoleh data siswa yang mengalami kurang kepercayaan diri.
2. Semua data hasil wawancara dianalisis serta dipadukan untuk menentukan siswa yang akan diteliti.
3. Dari hasil wawancara diperoleh bahwa terdapat 8 siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah dari kelas VIII kemudian di seleksi lagi sampai

² Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 18

menemukan 6 siswa yang paling rendah tingkat kepercayaan dirinya dengan melakukan wawancara dengan delapan siswa tersebut.

4. Dari 6 siswa kemudian dilakukan wawancara mendalam untuk mengetahui masalah yang sebenarnya terjadi pada siswa tersebut.

E. Populas dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Budaya Bandar Lampung.

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas VIII, pengambilan sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan) yaitu pengambilan sampel bertujuan untuk mengategorikan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah melalui wawancara dan observasi.⁴

³ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 117

⁴ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 18

Pengambilan sampel dilakukan di kelas VIII dikarenakan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Budaya Bandar Lampung memperlihatkan adanya siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini mengacu dan diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas di SMP Budaya Bandar Lampung memperlihatkan hasil yang cukup memprihatinkan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah mengalami *bullying*. *Bullying* paling banyak terjadi dalam bentuk ejek-ejekan nama orang tua, ejek-ejekan nama panggilan, menyebar gosip melalui stus jejaring sosial, menginjak kaki dengan sengaja, emnyenggol bahu dengan sengaja, perpeloncoan dnegan teman, aksi senioritas dan bahkan perkelahian antar siswa.

F. Metode Pengumpulan Data

Setiap penelitian ilmiah memerlukan pengumpulan data yang di tunjukkan untuk mendapatkan data dari responden. Menurut Suharsimi Arikunto dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.⁵ Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh data-data yang akurat, relevan, dan reliabel. Kaitannya dengan penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data wawancara dan observasi. Wawancara digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam serta jumlah responden secara sedikit. Kemudian observasi digunakan karena objek penelitian bersifat perilaku manusia dengan responden kecil.

⁵ Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.h.151

1. Wawancara

Wawancara digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam serta jumlah responden secara sedikit. Menurut Moleong wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara dan yang diwawancarai.⁶

Dalam hal ini peneliti menggunakan wawancara mendalam terhadap siswa agar segala informasi diperoleh dari klien secara mendalam, sesuai dengan pengertiannya, wawancara bersifat terbuka. Wawancara mendalam merupakan suatu cara mengumpulkan informasi dengan cara langsung bertatap muka dengan informan, dengan maksud mendapat gambaran lengkap tentang topik yang diteliti.⁷

2. Observasi

Observasi menurut Sutrisno Hadi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusum dari berbagai proses biologis dan psikologis.⁸ Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila peneliti berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan responden dapat diamati.

⁶ Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : PT remaja Rosdakarya. h. 186

⁷ Bungin, Burhan. 2007. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. h. 157

⁸ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 203

Observasi menurut Anwar Sutoyo merupakan sebuah proses pengamatan yang disertai dengan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dan gejala-gejala yang perlu di amati. Observasi harus dilakukan secara sistematis dan bertujuan.⁹ Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *rating scale* (sekala bertingkat).

G. Analisis Data

Analisis data merupakan pengolahan data hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian merupakan tahapan yang sangat penting karena data yang diperoleh akan dijabarkan sampai akhirnya dapat disimpulkan. Menurut Sugiyono analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melalui sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹⁰

Dalam penelitian ini analisis data dilakukan terhadap data hasil wawancara dan observasi. Analisis data dari hasil wawancara dilakukan dengan model Miles dan Huberman, sedangkan analisis data untuk hasil observasi dilakukan menggunakan analisis deskriptif persentase.

⁹ Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Kuesioner&Sosiometri*. Semarang: Widya Karya. h. 112

¹⁰ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 335

H. Keabsahan Data

Metode yang digunakan untuk keabsahan data dalam penelitian ini adalah metode Triangulasi, menurut Moleong adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.¹¹

Peneliti melakukan triangulasi dengan membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif. Pada metode triangulasi dapat diperoleh dengan berbagai cara.

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara
- b. Membandingkan apa yang dikatakan orang tentang situasi terbuka dan tertutup
- c. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang
- d. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

¹¹ Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : PT remaja Rosdakarya.h.330

Menurut Denzin dalam Moleong, ada empat macam metode triangulasi yaitu triangulasi menggunakan sumber, metode, penyidik dan teori.¹² Dalam penelitian ini, metode triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

a. Triangulasi Teknik

Menurut Sugiyono “Triangulasi untuk menguji kredibilitas data dan dilakukan dengan mengecek kepada sumber yang berbeda”.¹³ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi dan wawancara dalam mengumpulkan data.

b. Triangulasi Sumber

Menurut Patton dalam Moleong “triangulasi data berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif”. Menurut Moleong triangulasi dapat dilakukan dengan 5 jalan yaitu :¹⁴

- (1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara;
- (2) Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi;
- (3) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu;

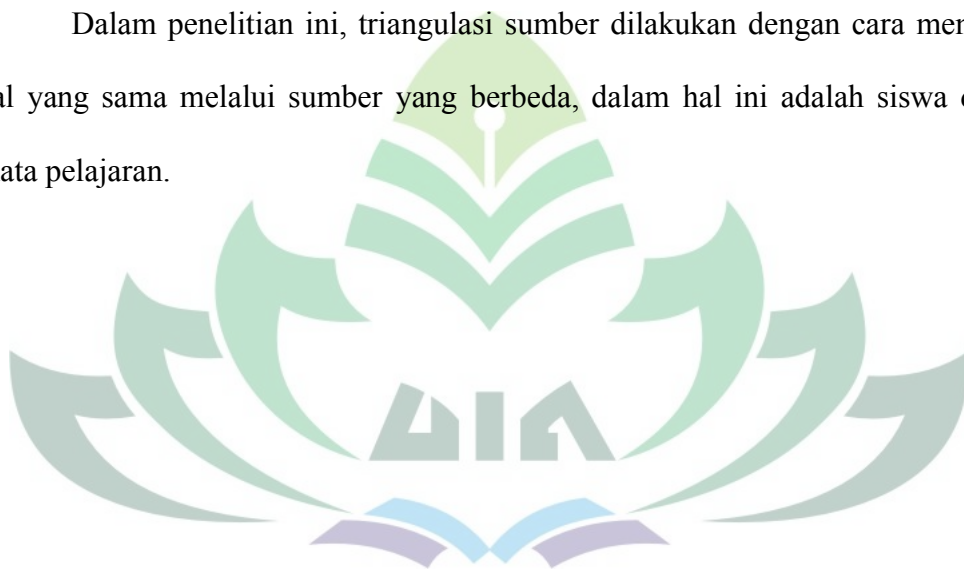
¹² Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : PT remaja Rosdakarya.h.330

¹³ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta.h.373

¹⁴ Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : PT remaja Rosdakarya.h.330-331

- (4) Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah atau tinggi, orang yang berada, orang pemerintahan;
- (5) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan

Dalam penelitian ini, triangulasi sumber dilakukan dengan cara menanyakan hal yang sama melalui sumber yang berbeda, dalam hal ini adalah siswa dan guru mata pelajaran.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada Bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment* yang telah dilaksanakan, pembahasannya, dan keterbatasan penelitian.

A. Hasil Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa pada 6 siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung. Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu dilaksanakan seleksi subyek. Subyek penelitian diperoleh melalui wawancara kepada wali kelas, konselor sekolah, dan guru mata pelajaran. Hasil dari seleksi subyek diperoleh 6 subyek penelitian yang memiliki kepercayaan diri rendah, yaitu GP, NR, ES, JP, EF, dan DG.

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka untuk mempermudah dan memperjelas penjabarannya, maka akan diuraikan gambaran atau karakteristik kepercayaan diri siswa sebelum memperoleh layanan konseling individu pendekatan

rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik *home work assignment*, hasil setiap tahap konseling individu dengan *rational emotif behavior therapy* dijelaskan secara keseluruhan.

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung, yaitu berjumlah 6 siswa. Pemilihan subyek penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara kepada guru BK, wali kelas, serta guru mata pelajaran. Berdasarkan hasil pretest terhadap siswa kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung mengenai kepercayaan diri siswa sebelum mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* menggunakan teknik *homework assignment*, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3
Kepercayaan Diri Siswa

No.	Indikator	Persen (%)					
		GP	NR	ES	JP	EF	DG
1.	Ketidakmampuan melakukan pekerjaan secara maksimal	46%	60%	35%	42%	50%	60%
2.	Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala	35%	25%	30%	40%	45%	50%
3.	Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain	43%	25%	45%	35%	30%	38%
4.	Tidak aktif dalam diskusi kelompok	40%	25%	35%	30%	31%	28%
Total		41%	35%	35%	38%	38%	44%

Sumber: Dokumentasi Guru BK SMP Budaya Bandar Lampung, Maret 2017

Berdasarkan tabel 3 tersebut, dapat dipahami bahwa kepercayaan diri siswa sebelum mengikuti konseling individu *rational emotif behavior therapy* teknik *home work assignment* cenderung rendah.

Pemaparan gambaran kepercayaan diri siswa sebelum memperoleh layanan konseling *rational emotif behavior therapy* teknik *home work assignment*. adalah sebagai berikut:

1. Klien 1 (GP)

1) Ketidakmampuan melakukan pekerjaan secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal klien berada dalam kriteria rendah dengan presentase 46%, hal ini dapat dilihat ketika klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala dalam kriteria rendah dengan presentase 35%. Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien

tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaaan klien terhadap bantuan orang lain sangat rendah, hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 43%. Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan klien dalam diskusi kelompok sangat rendah hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 40%. Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

2) **Klien 2 (NR)**

1) Ketidakyakinan dalam melakukan pekerjaan secara maksimal

Ketidakyakinan melakukan sesuatu secara maksimal klien berada dalam kriteria sedang dengan presentase 60%, hal ini dapat dilihat ketika klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengerjakan sendiri hanya saja klien sering terpengaruh dengan temannya sehingga dia akan gampang merubah tugas yang telah dikerjakan olehnya dan menggantinya, walaupun sebenarnya dia tahu bahwa apa yang telah dia kerjakan sesuai dengan apa yang dia temukan di buku.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala dalam kriteria rendah dengan presentase 25%. Hal ini terlihat dari perilaku siswa ketika dimintai uang oleh temannya klien hanya diam saja tanpa ada perlawanan dan juga tidak meminta bantuan ataupun melapor kepada guru, selain itu klien juga tidak pernah bertanya kepada guru ataupun temannya ketika dalam mengerjakan tugas terdapat soal yang dia kurang pahami maksudnya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaaan klien terhadap bantuan orang lain sangat rendah, hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 25%. Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain,

bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan klien dalam diskusi kelompok sangat rendah hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 25%. Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

3) Klien 3 (ES)

1) Ketidakyakinan melakukan pekerjaan secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal klien berada dalam kriteria rendah dengan presentase 35%, hal ini dapat dilihat ketika klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya dengan alasan sudah tidak bisa mengerjakan (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala dalam kriteria rendah dengan presentase 30%. Ketika klien mendapat ejekan dari teman-

temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaaan klien terhadap bantuan orang lain rendah, hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 45%. Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang di alaminya dan mau membantu klien menolaknya. Klien juga mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain termasuk juga nasehat yang diberikan oleh orang lain.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan klien dalam diskusi kelompok rendah hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 30%. Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

4) Klien 4 (JP)

1) Ketidakyakinan melakukan pekerjaan secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal klien berada dalam kriteria rendah dengan presentase 42%, hal ini dapat dilihat ketika klien

mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala dalam kriteria rendah dengan presentase 40%. Ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaaan klien terhadap bantuan orang lain rendah, hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 35%. Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu, klien menolaknya. Klien juga tidak pernah mau dibantu oleh teman-temannya walaupun dalam keadaan kesusahan. Hal ini terjadi karena klien menganggap tidak ada orang yang benar-benar tulus membantunya, orang-orang hanya akan menertawakan karena dia lemah.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan klien dalam diskusi kelompok rendah hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 35%. Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam

5) Klien 5 (EF)

1) Ketidakyakinan melakukan pekerjaan secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal klien berada dalam kriteria sedang dengan presentase 50%, hal ini dapat dilihat ketika klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala dalam kriteria rendah dengan presentase 45%. Ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak

pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaaan klien terhadap bantuan orang lain rendah, hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 30%. Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang di alaminya dan mau membantu, klien menolaknya. Klien juga tidak pernah mau dibantu oleh teman-temannya walaupun dalam keadaan kesusahan. Hal ini terjadi karena klien menganggap tidak ada orang yang benar-benar tulus membantunya, orang-orang hanya akan menertawakan karena dia lemah dan berasal dari keluarga miskin.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan klien dalam diskusi kelompok rendah hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 31%. Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam

6) Klien 6 (DG)

1) Ketidakyakinan melakukan pekerjaan secara maksimal

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala dalam kriteria sedang dengan presentase 60%. Ketika klien mendapat ejekan dari teman-

temannya dalam hal kemampuan akademiknya, klien hanya diam saja (pasrah, bahkan kadang hanya menangis saja tanpa melakukan apa-apa), Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala dalam kriteria sedang dengan presentase 50%. Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaan klien terhadap bantuan orang lain rendah, hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 38%. Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan klien dalam diskusi kelompok sangat rendah hal ini terlihat dari hasil presentase sebanyak 28%. Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

a. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Setelah Memperoleh Layanan Konseling REBT

Perkembangan kepercayaan diri siswa setelah konseling dapat dilihat melalui hasil post test yang dilakukan. Berdasarkan hasil posttest terhadap siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung mengenai kepercayaan diri siswa setelah mendapatkan layanan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment*, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4
Kepercayaan Diri Siswa Setelah Penelitian

No.	Indikator	Persen (%)					
		GP	NR	ES	JP	EF	DG
1.	Ketidakmampuan melakukan pekerjaan secara maksimal	90%	90%	90%	80%	73%	80%
2.	Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala	56%	70%	70%	53%	56%	70%
3.	Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain	80%	80%	80%	60%	60%	80%
4.	Tidak aktif dalam diskusi kelompok	90%	90%	70%	70%	80%	80%
Total		79 %	80%	78%	66%	67%	78%

Berdasarkan tabel 4 dapat dipahami bahwa kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling individu *rational emotif behavior therapy* teknik *home work assigment* cenderung mengalami peningkatan.

Berikut gambaran kepercayaan diri siswa setelah penelitian dengan mengikuti konseling.

1. Klien 1 (GP)

1) Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 90%, hal ini berarti klien sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami

dalam tugas dan pergi ke perpustakaan untuk mencari bahan yang menunjang penyelesaian dari tugas yang diberikan oleh guru.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala memiliki kriteria sedang dengan presentase 56%. Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaan terhadap bantuan orang lain memiliki kriteria tinggi dengan kriteria 80%. Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 90%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

2. Klien 2 (NR)

1) Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 90%. Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala memiliki kriteria tinggi dengan presentase 70%. Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaan terhadap bantuan orang lain memiliki kriteria tinggi dengan kriteria 80%. Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 90%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

3. Klien 3 (ES)

1) Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 90%. Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala memiliki kriteria tinggi dengan presentase 70%. Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung.

Selain itu, klien juga sudah berani unuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakterbukaan terhadap bantuan orang lain memiliki kriteria tinggi dengan kriteria 80%. Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria tinggi dengan presentase 70%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

4. Klien 4 (JP)

1) Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal memiliki kriteria tinggi dengan presentase 80%. Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk

mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala memiliki kriteria sedang dengan presentase 53%. Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakerbukaan terhadap bantuan orang lain memiliki kriteria sedang dengan kriteria 60%. Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 70%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok.

5. Klien 5 (EF)

1) Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal memiliki kriteria tinggi dengan presentase 73%, hal ini berarti klien sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas dan pergi ke perpustakaan untuk mencari bahan yang menunjang penyelesaian dari tugas yang diberikan oleh guru.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala memiliki kriteria sedang dengan presentase 56%. Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakerbukaan terhadap bantuan orang lain memiliki kriteria sedang dengan kriteria 60%. Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidakaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria tinggi dengan presentase 80%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar.

Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

6. Klien 6 (DG)

1) Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 80%. Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala memiliki kriteria tinggi dengan presentase 70%. Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Ketidakerbukaan terhadap bantuan orang lain memiliki kriteria tinggi dengan kriteria 80%. Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari

orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Ketidaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria tinggi dengan presentase 80%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan pada kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling individu pendekatan REBT dengan menggunakan teknik *home work assigment*.

B. Laporan Tindakan Penelitian

1. SIKLUS I

Progres kepercayaan diri siswa selama proses konseling yang dilakukan bisa dilihat dalam tabel progress konseling pada tiap pertemuan dibawah ini. Berikut tabel progres konseling pada tiap pertemuan.

Tabel 5
Proses Penelitian Siklus I

Tahap konseling REBT	Evaluasi Proses	Perkembangan Klien (UCA)
<ul style="list-style-type: none"> • Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah • Penentuan tujuan konseling • Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT • Menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki klien 	Klien mulai terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dialami walaupun masih agak malu-malu.	<p>Understanding: Dalam konseling pertemuan ini klien menyadari bahwa permasalahan yang dialaminya harus segera dicari penyelesaiannya agar tidak mengganggu prestasi belajarnya, serta mengganggu proses aktualisasi dirinya</p> <p>Comfort: Klien merasa sangat senang karena ada orang yang baik padanya dan mau mendengarkan ceritanya. Selama ini dia tidak berani bercerita karena takut</p> <p>Action: Klien merasa perlu untuk bertemu dengan praktikan lagi dan mencoba untuk lebih terbuka kepada praktikan agar praktikan dapat membantunya.</p>

2. SIKLUS II

Tabel 6
Proses Penelitian Siklus II

Tahap konseling REBT	Evaluasi Proses	Perkembangan Klien (UCA)
<ul style="list-style-type: none"> • Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klien • Menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan klien memelihara keyakinan irasional 	Klien telah menyadari bahwa kepercayaan yang selama ini dianutnya merupakan <i>believe irasional</i> dan klien harus menggantinya dengan pemikiran	<p>Understanding: Pertemuan kedua ini klien sudah memahami bahwa selama ini pikiran negative dialah yang menyebabkan dia ketakutan dan selalu menyendiri. Dan dia menyadari bahwa dirinya lah yang dapat mengatasi permasalahan yang di alami</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Membelajarkan klien untuk berfikir irasional dan logis • Memberikan <i>home work assignment</i> 	<p>yang lebih rasional. Kemampuan yang kuat untuk berubah telah terlihat pada klien, hal ini terlihat dari keaktifan klien dalam proses konseling ini.</p>	<p>selama ini.</p> <p>Comfort: Klien merasa lega telah menceritakan semua permasalahan yang selama ini dia alami.</p> <p>Action: Mulai berfikir positif dalam menghadapi setiap masalah, dan tidak menyalahkan diri sendiri, berfikir positif dalam menghadapi setiap masalah, dan tidak menyalahkan diri sendiri.</p>
--	--	--

3. Siklus III

Tabel 7
Proses Penelitian Siklus III

Tahap konseling REBT	Evaluasi Proses	Perkembangan Klien (UCA)
<p>Mendiskusikan keyakinan irasional yang dimiliki klien</p> <p>2) Mendiskusikan <i>home work</i> yang telah dilakukan</p> <p>3) Membuat cara pandang yang baru atas masalahnya,</p>	<p>Klien bersama Praktika mendiskusikan tentang <i>home work assignment</i> yang telah dilaksanakan oleh klien. Kemudian klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang</p>	<p>Understanding: Pertemuan konseling ketiga ini, klien telah memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing, serta kekurangan bukanlah sebuah alasan baginya untuk menghindarinya.</p> <p>Comfort: Klien sangat senang bisa bertemu dengan praktikan karena dia merasa sudah ada sedikit perubahan dalam dirinya, apalagi setelah membaca biografi orang yang menginspirasi.</p>

evaluasi, dan Terminasi	disebabkan pemikiran irasional.	Action: Berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam segala hal dan tidak pantang menyerah.
-------------------------	---------------------------------	--

4. SIKLUS IV

Tabel 8
Proses Penelitian Siklus IV

Tahap konseling REBT	Evaluasi Proses	Perkembangan Klien (UCA)
<i>Follow up</i>	Pada pertemuan terakhir ini, klien sangat antusias dan sangat aktif dalam proses konseling ini. Klien mendiskusikan tentang perkembangan perilaku klien ketika di dalam kelas. Klien terlihat berbinar-binar ketika bercerita.	<p>Understanding: Pertemuan konseling keempat ini, klien telah memahami apa yang harus dia lakukan jika ada beberapa kendala yang menghalanginya ketika disekolah. Dia juga belajar untuk lebih berani dalam menghadapi segala masalah yang dihadapi dan selalu berfikir positif.</p> <p>Comfort: Klien merasa sangat senang karena sekarang sudah mulai bertambah kepercayaan dirinya dan sudah mau membuka diri. Tidak takut lagi untuk maju ke depan kelas serta sudah mau berkomunikasi dengan orang lain.</p> <p>Action: Mengerjakan pekerja sendiri, dan mau bertanya ketika ada hal yang belum paham pada saat guru menjelaskan. Mencoba bersosialisasi</p>

Treatmen berupa konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *homework assigment* yang dilakukan pada 6 siswa menunjukkan hasil bahwa ada perubahan dalam perilaku siswa tersebut yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri siswa

Hasil penelitian pada setiap Siklus memiliki perbedaan yang mengarah pada siswa menerima dan merasa lebih baik saat mengikuti berbagai kegiatan yang dilakukan. Siswa kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung menunjukan perubahan sikap yang lebih positif khusus nya dalam hal kepercayaan dirinya, siswa perlahan mau membuka diri dan bercerita tentang berbagai hal. Berikut ini perbandingan dan jumlah peningkatan kepercayaan diri siswa setelah dilakukan penelitian.

Tabel 9
Perbandingan Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Konseling

No	Nama	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Keterangan	Jumlah Peningkatan (%)
1	GP	41	79	Meningkat	38
2	NR	35	80	Meningkat	45
3	ES	35	78	Meningkat	43
4	JP	38	66	Meningkat	28
5	EF	38	67	Meningkat	29
6	DG	44	78	Meningkat	34

Berdasarkan tabel 9 tersebut, dapat dipahami bahwa terdapat peningkatan yang tinggi pada kepercayaan diri siswa kelas VIII mencapai angka 42%. Artinya setelah mengikuti konseling, siswa yang mengalami peningkatan mencapai 2 tingkat kriteria kepercayaan diri, yaitu dari yang awalnya ada di tingkat kepercayaan diri rendah berubah menjadi tingkat kepercayaan diri tinggi.

Peningkatan kepercayaan diri siswa tidak hanya dilihat dari persentase akhir peningkatan kepercayaan diri siswa, melainkan juga harus dibandingkan dengan kondisi kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan. Berikut akan digambarkan perbandingan kepercayaan diri siswa kelas VIII sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan *shome work assigment*.

Berikut akan dijabarkan mengenai perbandingan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment*. dilihat dari masing-masing indikator.

Tabel 10
Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa

No.	Indikator	Evaluasi	
		Sebelum	Sesudah
1.	Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal	Ketika klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia	Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh

		mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru)	guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan
2.	Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala	Ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah.	Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.
3.	Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain	Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.	Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.
4.	Tidak aktif	Klien sangat pasif ketika diskusi	Klien juga sudah bias

	dalam diskusi kelompok	kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.	mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.
--	------------------------	---	---

a. Deskripsi Progres Kepercayaan Diri Siswa Selama Proses Konseling

Perkembangan kepercayaan diri yang dialami oleh klien pada proses konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* mengalami perubahan. Proses konseling dilakukan selama 4 minggu dengan 4 kali konseling pada tiap siswanya dari tahap pembentukan rapport sampai dengan follow up yang selalu dilaksanakan di ruang BK. Dari hal tersebut akan dipaparkan progres kepercayaan diri siswa selama proses konseling individual pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* dari tiap-tiap klien.

C. Pembahasan

Kurangnya kepercayaan diri yang dialami oleh 6 klien kemungkinan diakibatkan oleh terjadinya *bullying* verbal yang dialami siswa dari teman-teman di sekolahnya. *Bullying* sendiri memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku siswa, seperti menarik diri terhadap lingkungan, merasa tidak aman, cemas yang berlebihan, mempengaruhi konsentrasi di sekolah serta membuat siswa menghindari sekolah sehingga selalu saja ada alasan untuk tidak masuk sekolah. Selain itu, siswa juga memiliki keyakinan-keyakinan irasional yang membuat dia selalu takut dalam melakukan suatu hal dan tidak meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya diliputi keragu-raguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat. Dalam kehidupan sosial, remaja yang kurang percaya diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar remaja yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta gerogi ketika diperintah untuk maju ke depan kelas.

Kepercayaan diri rendah pada keenam klien terlihat dari tanda-tanda yaitu keinginan untuk menutup diri, mempunyai konsep diri yang negatif, tidak percaya

pada kemampuan diri sendiri, merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi segala persoalan, adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi, ketakutan bahwa orang lain akan mengejek pendapat atau apa yang dibicarakan (communication apprehension), kecenderungan ragu-ragu dalam menentukan atau memutuskan sesuatu. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, mereka cenderung introvert dan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan lingkungan, karena siswa tersebut cenderung menghindari situasi komunikasi. Terlalu memperhatikan kelemahan yang dimilikinya sehingga cenderung memiliki pikiran negatif apabila memperoleh kegagalan. Dari keenam siswa tersebut terdapat satu siswa yang memiliki kepercayaan diri paling rendah dibanding teman-temannya. DG cenderung lebih tertutup dan enggan untuk berkomunikasi dengan orang lain, hal ini dikarenakan sebelumnya klien DG pernah mengalami *bullying* juga sewaktu di sekolah dasar, trauma yang cukup parah menyebabkan DG sulit untuk mempercayai orang lain. Pelaksanaan konseling yang dilakukan dengan DG membutuhkan waktu yang relatif lebih lama dibanding dengan klien yang lainnya.

Berikut penjelasan tentang kepercayaan diri siswa dari sebelum treatment sampai setelah treatment beserta perbedaan diantara keduanya berdasarkan indikator kepercayaan diri.

1. Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Treatment

Kepercayaan diri 6 siswa relatif sama, dimana pada setiap aspek kepercayaan diri yang dimiliki menunjukkan pada taraf rendah.

1) Ketidakmampuan melakukan pekerjaan secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru). Selain itu, tidak ada usaha yang dilakukan oleh klien ketika mendapatkan tugas, seperti mencari bahan di perpustakaan, bertanya kepada guru ketika ada penjelasan yang belum di pahami, serta mencatat hal-hal penting yang disampaikan oleh guru.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan akademik, keadaan ekonomi keluarga klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan

mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung.

2. Kepercayaan Diri Siswa Setelah Treatment

Konseling yang diberikan kepada klien selama 4 kali pertemuan membawa perubahan yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa.

1) Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan, mencatat hal-hal penting yang disampaikan oleh guru ketika menjelaskan materi serta mengajukan pertanyaan ketika terdapat penjelasan guru yang belum dia pahami.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya dengan menunjukkan bahwa dia sama saja dengan teman-temannya.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya, bahkan klien sudah tidak segan untuk bercerita tentang masalahnya.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar tapi kemudian klien bisa mengendalikannya. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

3. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Treatment

Ada perbedaan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling, hal ini terlihat dari perubahan perilaku klien saat pelajaran berlangsung.

1) Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal

Perubahan yang signifikan terlihat dari perilaku klien ketika mendapat tugas dari guru. Klien yang dulunya mengerjakan tugas seadanya, dimana dia mengerjakan tugas tanpa ada usaha lain seperti mencari bahan di perpustakaan, membaca buku catatan yang dimilikinya. Hal ini dia lakukan karena dia beranggapan bahwa dia tidak memiliki kemampuan yang lebih, dia hanya murid yang bodoh.

Setelah konseling terlihat perubahan pada perilaku klien, dimana sekarang klien sudah memiliki semangat yang tinggi ketika mendapatkan tugas dari guru, adanya usaha dari klien untuk mencari bahan bacaan di perpustakaan, berani untuk maju dipapan tulis, mau bertanya ketika ada hal yang belum dipahami ketika guru menjelaskan. Perubahan yang terjadi pada klien dipengaruhi oleh keyakinan irasional klien yang telah berubah menjadi keyakinan yang lebih rasional, yaitu bahwa semua orang memiliki potensi dan mampu melakukan dengan baik jika mau berusaha. Klien telah menyadari keyakinan-keyakinan irasional yang dimilikinya yang menjadi penyebab ketakutan dan kecemasan yang ada dalam dirinya.

2) Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Perubahan pada indikator yang kedua ini terlihat dari perilaku klien ketika mendapat ejekan dari teman-temannya, klien sudah berani untuk membela dirinya, kemudian klien juga sudah berani menolak ketika dimintai uang oleh temannya. Keberanian klien berasal dari keyakinan yang sekarang dimilikinya setelah konseling, dimana setiap orang mempunyai kelebihan dan mempunyai hak yang sama dalam kehidupan.

3) Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mulai terbuka dengan bantuan orang lain, hal ini terlihat dari penerimaan klien terhadap nasehat dan saran dari orang lain serta klien sudah mau untuk berbagi cerita tentang permasalahan yang dihadapinya. Perubahan klien terjadi karena adanya kesadaran dalam diri klien bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, dengan menceritakan permasalahan kepada orang lain klien bisa mengurangi beban pikirannya sehingga dia bisa lebih menikmati hidup.

4) Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Keaktifan dalam diskusi klien mulai timbul, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk mengikuti diskusi kelompok, mau mengeluarkan pendapat ketika diskusi kelompok walaupun tidak banyak yang disampaikan. Keaktifan klien dalam diskusi kelompok ini dimulai karena adanya keberanian klien untuk bersosialisasi dengan orang lain, ketakutan-ketakutan klien terhadap perilaku buruk dari teman-temannya sudah mulai

memudar karena klien sadar bahwa tidak semua orang bersikap buruk terhadap dirinya.

Konseling *rational emotif behavior therapy* pada dasarnya membantu individu yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Prinsip-prinsip kerja konseling *rational emotif behaviour therapy* dapat dirumuskan sebagai berikut:

- (1) Memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan agar klien terdorong untuk mengubah perilakunya. Penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata-nyata ditampilkan melalui tingkah laku klien.
- (2) Mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan, memberikan penguatan terhadap suatu respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku.

(3) Mengkondisikan perubahan perilaku melalui pemberian contoh atau model

(4) Merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dapat berupa ganjaran berbentuk materi maupun keuntungan social.

Konseling individu *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* membantu siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki klien tersebut, kemudian mempertentangkannya sehingga klien menyadari bahwa kurangnya kepercayaan dirinya berasal dari keyakinan irasional yang dianutnya serta mampu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga kepercayaan diri klien meningkat. Teknik yang digunakan dalam konseling individu adalah teknik *home work assignment* dimana klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan self verbalitation yang mendahuluinya. Tugas yang diberikan adalah mempelajari perjalanan hidup seorang tokoh terkenal yang memulai karirnya dari nol untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru bahwa orang miskin tidak bisa melakukan apa-apa, melakukan latihan-latihan untuk memulai pembicaraan dengan orang lain. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh

klien dalam pertemuan konseling ke 3 dengan praktikan. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap klien hampir sama, hal ini didasarkan pada believe irrasional yang selama ini dipelihara oleh klien hampir sama.

Tahap-tahap teknik *home work assignement* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut: Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik homework assignment mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik homework assignment

Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik homework assignment Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik homework assignment Melatih klien tentang cara melakukan ketrampilan teknik homework assignment yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan. Meminta klien melatih ketrampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah Meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya. Pada kasus kurangnya kepercayaan diri siswa ini *home work* yang diberikan berupa tugas untuk membaca biografi dari tokoh-tokoh inspirasi seperti Dahlan Iskan dan Chairul Tanjung. Harapannya klien dapat termotivasi dengan perjalanan hidup tokoh tersebut yang sangat menginspirasi. Klien bisa mengetahui bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal harus disertai dengan usaha yang keras. Setelah klien membaca kemudian memahami biografi tokoh tersebut, klien bersama dengan praktikan mendiskusikan tentang pemahaman yang

telah klien peroleh kemudian mengaplikasikannya terhadap kehidupan klien. Dari proses konseling yang telah dilakukan terlihat perubahan perilaku klien yang menunjukkan pada meningkatnya kepercayaan diri siswa. Hal ini bisa dilihat dari perubahan perilaku siswa ketika di sekolah terutama ketika pelajaran berlangsung. Klien yang dulunya selalu menolak jika mendapat tugas untuk mengerjakan soal di papan tulis sekarang sudah mau melaksanakan tugas tersebut, klien juga sudah mau mengajukan pertanyaan kepada guru. Untuk menanggulangi kendala yang dia hadapi dia sudah berani untuk meminta bantuan kepada guru maupun temannya. Klien juga mulai aktif dalam diskusi kelompok, walaupun tidak banyak yang dia sampaikan.

Proses konseling yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada setiap akhir pertemuan dengan klien diberikan penilaian hasil akhir layanan bimbingan dan konseling, sehingga ada beberapa kesan untuk proses konseling yang diungkapkan oleh klien. Penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa, pertemuan pada kegiatan konseling individu ini cukup berarti bagi klien, karena dapat menyelesaikan masalah, mengurangi beban pikiran, dan yang terpenting kurangnya kepercayaan diri siswa dapat teratasi.

Perubahan perilaku klien yang menunjukkan kepercayaan diri mengalami peningkatan yang cukup berarti terlihat sekali setelah pertemuan konseling ketiga, dimana klien telah belajar untuk mempertentangkan pemikiran irasional serta mendiskusikan perjalanan tokoh inspiratif dari bawah sampai memperoleh kesuksesan. Banyak hal menarik yang membuat klien merasa termotivasi dan

menyadari bahwa mereka juga mampu melakukan yang terbaik jika mau berusaha, dari keyakinan itulah yang membuat kepercayaan diri klien secara bertahap mengalami peningkatan.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian sudah dilaksanakan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah yaitu keterbatasan waktu dalam pelaksanaan, keterbatasan alat pengumpul data, pengamatan, dan dokumentasi

1. Keterbatasan Waktu

Pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* yang dilakukan belum optimal. Hal ini terjadi karena pelaksanaan konseling dilaksanakan di sela-sela waktu luang dari klien yaitu setelah KBM berakhir sehingga kondisi klien belum maksimal seperti sudah capek, mengantuk, sehingga pelaksanaan konseling tidak bisa maksimal.

2. Keterbatasan Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data yang digunakan hanya menggunakan wawancara dan observasi yang tidak dilengkapi dengan angket ataupun alat pengumpul data lainnya, klien juga tidak mau direkam ataupun difoto, jika direkam atau difoto ada

ketertutupan dari klien dan jika itu terjadi maka akan menghambat jalannya proses konseling, sehingga yang dihasilkan kurang sempurna.

3. Keterbatasan Konteks Pengamatan

Konteks yang diteliti hanya ketika siswa berada di dalam kelas atau ketika pelajaran berlangsung sehingga tidak menyeluruh. Hal ini, dikarenakan keterbatasan peneliti dalam mengamati siswa.

4. Pengembangan Teori dalam Pembuatan Instrumen

Landasan teori yang kuat dan pengetahuan yang luas dalam mendiskripsikan bentuk-bentuk kepercayaan diri yang muncul pada siswa kelas VIII sangat diperlukan dalam membuat kisi-kisi instrumen. Teori tentang kepercayaan diri sangat beragam dan sangat kompleks, baik itu membahas macam-macamnya, maupun bentuk-bentuk kepercayaan diri. Namun, disini peneliti hanya menggunakan teori tentang kepercayaan diri tingkah laku saja dalam mengembangkan instrumen penelitian. Karena keterbatasan ini, maka dalam penelitian ini kepercayaan diri yang diamati hanya sebatas kepercayaan diri tingkah laku yang ada dalam kisi-kisi, sehingga apa yang diteliti kurang maksimal dan tidak menyeluruh.

5. Kurangnya dokumentasi penelitian

Dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah foto proses konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan

menggunakan teknik *home work assignment*. Foto kegiatan layanan sangat penting karena sebagai bukti bahwa peneliti telah benar-benar melaksanakan penelitian di SMP Budaya Bandar Lampung. Namun dalam penelitian ini selama proses kegiatan berlangsung peneliti tidak banyak mengambil foto kegiatan, karena peneliti hanya melakukan penelitian sendiri tanpa didampingi oleh pihak lain saat konseling, sehingga peneliti merasa kesulitan saat harus mengambil foto proses pemberian layanan. Selain itu klien juga keberatan jika harus diambil fotonya ataupun direkam ketika proses konseling.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 6 siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung, maka diambil kesimpulan bahwa konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berikut penjabaran hasil penelitian yang telah diperoleh:

Gambaran kepercayaan diri siswa sebelum mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan teknik *home work assigment* ditunjukkan dengan menghindari, menutup diri, selalu menyalahkan diri sendiri atas segala hal buruk yang menimpanya, merasa tidak pantas berteman dengan teman-temannya karena tidak memiliki kelebihan, pasif dalam diskusi kelompok.

Gambaran kepercayaan diri siswa setelah mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan teknik *home work assigment* setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada guru ketika pelajaran berlangsung, mau menerima nasehat dari orang lain. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani

menyampaikan pendapatnya ketika diskusi kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh klien GP, NR, ES, JP, EF, dan DG sebelum mengikuti konseling dan setelah mengikuti konseling maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa, hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa ketika di dalam kelas.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat direkomendasikan bahwa :

1. Untuk konselor sekolah atau guru BK, diharapkan melakukan penanganan lebih dini jika menemukan siswa yang lebih tertutup sehingga aktifitasnya serta interaksi sosial mereka di sekolah tidak terganggu. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment*.
2. Untuk pihak sekolah, diharapkan untuk lebih memantau perilaku siswa ketika di sekolah agar tidak lagi ada siswa yang tidak bersosialisasi dengan baik di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Hera Lestari Mikarsa, dkk. *Pendidikan Anak di SMP*. Jakarta: Universitas Terbuka. 2004. H.2

Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, Jakarta : Rineka Cipta, cet.3, 2013, h.209

Diah Astuti, *Ilmu Pendidikan*,
<http://taqrib.info/indonesia/index.phpcontent&view=article&id=600:pentingnya-pengetahuan-dan-pendidikan-menurut-alquran&catid>. Diunduh tgl: 09 Maret 2017. Jam; 21.00 WIB

Depag RI, *Al-Qu'an dan Terjemahannya*, (kudus: Menara, 1997), h.598

Al-Imam Abu Abdullah Muhammad bin Ismail, Al-Bukhari, (SemarangL: Toha Putra 2001), h.24

Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. h. 220

Wiyani, Novan Andy. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, h. 15

Supriyo. 2008. *Study Kasus Bimbingan Dan Konseling*. Semarang: Cv.Nieuw Setapak.h.44-45

Rahmat, Jalaludin. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya. h.99

Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks. h. 226

Prayitno, (a) (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.h.1

Angels.2002. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka.h.10

Supriyo.2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV.Nieuw Setapak.h.44-45

Ghufron,et al 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: ar-ruzz media. h. 35

Surya, H. 2007. *Percaya diri Itu Penting*. Jakrta: Gramedia. h. 2

- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara. h. 2
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak percaya Diri*. Jakarta : Purwa Suara. h. 10
- Angels. 2002. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka. h. 58-59
- Lindenfield, gael (alih bahasa edisi kamil). 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Yogyakarta: Arcan.h.47
- Santrock. John W. 2003. *Andolesensce (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.h.38
- Mastuti, Indri. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing.h.14-15
- Supriyo. 2008. *Studi kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: Cv.Nieuw Setapak.h.45-46
- Sugiharto. 2012. *Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siwa. Jurnal bimbingan kosneling*. No, hlm 74-80. Semarang: universitas negeri semarang
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>(diunduh tanggal 30/2/2017).h.75
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak. H.47
- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.h.201
- Nelson, richard. 2011. *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.h.516
- Nelson, richard. 2011. *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.h.498
- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 202
- Corey,G.2009.*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole. h. 276
- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 202
- Corey,G.2009.*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole. h. 276
- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 202

- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 213
- Mastuti. Indri.2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing. h. 3
- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 215-218
- Froggatt, W. 2005. *A Brief Introduction To Rational Emotif Behavior Therapy*.journal Of *Rational-Emotif and Cognitif Behavior Therapy*. 3 (1): 1-15
- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 220
- Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: menara Offset. h. 20
- Gantina.dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. h. 225
- Chatarina, dkk. 2007. *Psikologi Bekajar*. Semarang. Universitas Negeri Semarang. h. 24
- Abimanyu, Soli dan Manhiru, Thayeb. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. h. 289-290
- Winkel, WS dan Sri Hastuti, 2006. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. h. 436
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole .h. 255
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. h.16
- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 18
- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 117
- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: alfabeta. h. 18
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.h.151

LAMPIRAN 2

KRITERIA KLASIFIKASI SKOR DAN KETERANGAN

NO	SKOR	KETERANGAN
1	90 - 100	Penuh percaya diri
2	70 - 89	Percaya diri tinggi
3	50 - 69	Percaya diri sedang
4	30 - 49	Percaya diri rendah
5	0 - 29	Tidak percaya diri



LAMPIRAN 3

ANALISIS HASIL WAWANCARA GURU BK SEBELUM KONSELING

1. Judul Penelitian : “Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy dengan Teknik Homework Assignment Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung”.
2. Tujuan : Mengetahui kepercayaan diri siswa.
3. Tempat : Ruang BK
4. Hari/ tanggal : Sabtu / 5 September 2017
5. Wawancara : 1 (sebelum diberikan treatment)
6. Pelaksana Wawancara : Novia Paramita
7. Yang diwawancara : Barkah S.Pd
8. Hasil wawancara :

1.Klien 1 (GP)

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

2. Klien 2 (NR)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Ketika klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengerjakan sendiri hanya saja klien sering terpengaruh dengan temannya sehingga dia akan gampang merubah tugas yang telah dikerjakan olehnya dan menggantinya, walaupun sebenarnya dia tahu bahwa apa yang telah dia kerjakan sesuai dengan apa yang dia temukan di buku.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien ketika dimintai uang oleh temannya klien hanya diam saja tanpa ada perlawanan dan juga tidak meminta bantuan ataupun melapor kepada guru, selain itu klien juga tidak pernah bertanya kepada guru ataupun temannya ketika dalam mengerjakan tugas terdapat soal yang dia kurang pahami maksudnya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang

tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

3. Klien 3 (ES)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal.

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya dengan alasan sudah tidak bisa mengerjakan (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Klien jugamudah tersinggung terhadap perkataan orang lain termasuk juga nasehat yang diberikan oleh orang lain.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung

bersama teman satu kelompoknya, kalau klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

4. Klien 4 (JP)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu, klien menolaknya. Klien juga tidak pernah mau dibantu oleh teman-temannya walaupun dalam keadaan kesusahan. Hal ini terjadi karena klien menganggap tidak ada orang yang benar-benar tulus membantunya, orang-orang hanya akan menertawakan karena dia lemah.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, kalau klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

5. Klien 5 (EF)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal.

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu, klien menolaknya. Klien juga tidak pernah mau dibantu oleh teman-temannya walaupun dalam keadaan kesusahan. Hal ini terjadi karena klien menganggap tidak ada orang yang benar-benar tulus membantunya, orang-orang hanya akan menertawakan karena dia lemah dan berasal dari keluarga miskin.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

6. Klien 6 (DG)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal

sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

HASIL WAWANCARA GURU MATA PELAJARAN SEBELUM KONSELING

1. Judul Penelitian : “Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy dengan Teknik Homework Assignment Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung”.
2. Tujuan : Mengetahui kepercayaan diri siswa
3. Tempat : Ruang Guru
4. Hari/ tanggal : Selasa / 09 September 2017
5. Wawancara : 1 (sebelum diberikan treatment)
6. Pelaksana Wawancara : Novia Paramita
7. Yang diwawancara : Agus Muslim, S.Pd
8. Hasil wawancara :

1. Klien 1 (GP)

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya.

Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, kalaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

2. Klien 2 (NR)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Ketika klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengerjakan sendiri hanya saja klien sering terpengaruh dengan temannya sehingga dia akan gampang merubah tugas yang telah dikerjakan olehnya dan menggantinya, walaupun sebenarnya dia tahu bahwa apa yang telah dia kerjakan sesuai dengan apa yang dia temukan di buku.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien ketika dimintai uang oleh temannya klien hanya diam saja tanpa ada perlawanan dan juga tidak meminta bantuan ataupun melapor kepada guru, selain itu klien juga tidak pernah bertanya kepada guru ataupun temannya ketika dalam mengerjakan tugas terdapat soal yang dia kurang pahami maksudnya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

3. Klien 3 (ES)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya dengan alasan sudah tidak bisa mengerjakan (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Klien juga mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain termasuk juga nasehat yang diberikan oleh orang lain.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

4. Klien 4 (JP)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu, klien menolaknya. Klien juga tidak pernah mau dibantu oleh teman-temannya walaupun dalam keadaan kesusahan. Hal ini terjadi karena klien menganggap tidak ada orang yang benar-benar tulus membantunya, orang-orang hanya akan menertawakan karena dia lemah.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

5. Klien 5 (DE)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal

sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu, klien menolaknya. Klien juga tidak pernah mau dibantu oleh teman-temannya walaupun dalam keadaan kesusahan. Hal ini terjadi karena klien menganggap tidak ada orang yang benar-benar tulus membantunya, orang-orang hanya akan menertawakan karena dia lemah dan berasal dari keluarga miskin.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam.

6. Klien 6 (DG)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diengerjakan pasti adasaja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

ANALISIS HASIL WAWANCARA GURU BK SETELAH KONSELING

1. Judul Penelitian : “Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy dengan Teknik Homework Assignment Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung”.
2. Tujuan : Mengetahui kepercayaan diri siswa.
3. Tempat : Ruang BK
4. Hari/ tanggal : Senin, 01 Oktober 2017
5. Wawancara : 2 (setelah diberikan treatment)
6. Pelaksana Wawancara : Novia Paramita
7. Yang diwawancara : Barkah, S.Pd
8. Hasil wawancara :

Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap. Berikut gambaran kepercayaan diri siswa:

1. Klien 1 (GP)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas dan pergi ke perpustakaan untuk mencari bahan yang menunjang penyelesaian dari tugas yang diberikan oleh guru.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejekoleh teman-temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

2. Klien 2 (NR)

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Keaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 100%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau

untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

3. Klien 3 (ES)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

4. Klien 4 (JP)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

5. Klien 5 (EF)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas dan pergi ke perpustakaan untuk mencari bahan yang menunjang penyelesaian dari tugas yang diberikan oleh guru.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

6. Klien 6 (DG)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

ANALISIS HASIL WAWANCARA GURU MATA PELAJARAN SETELAH KONSELING

1. Judul Penelitian : “Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy dengan Teknik Homework Assignment Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung”.

2. Tujuan : Mengetahui kepercayaan diri siswa.

3. Tempat : Ruang Guru

4. Hari/ tanggal : Sabtu, 01 Oktober 2017

5. Wawancara : 2 (setelah diberikan treatment)

6. Pelaksana Wawancara : Novia Parmita

7. Yang diwawancara : Agus Muslim, S.Pd

8. Hasil wawancara :

Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap. Berikut gambaran kepercayaan diri siswa:

1. Klien 1 (GP)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas dan pergi ke perpustakaan untuk mencari bahan yang menunjang penyelesaian dari tugas yang diberikan oleh guru.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh temantemannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

2. Klien 2 (NR)

Ketidakmampuan melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh temantemannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Keaktifan dalam diskusi kelompok memiliki kriteria sangat tinggi dengan presentase 100%. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah

mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

3. Klien 3 (ES)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

4. Klien 4 (JP)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

5. Klien 5 (EF)

Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang dia kurang pahami dalam tugas dan pergi ke perpustakaan untuk mencari bahan yang menunjang penyelesaian dari tugas yang diberikan oleh guru.

Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh temantemannya ketika pelajaran berlangsung.

Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.



LAMPIRAN 4

HASIL OBSERVASI SEBELUM DIBERIKAN TREATMENT

1. Judul Penelitian : “Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy dengan Teknik Homework Assignment Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung”.

2. Tujuan : Mengetahui kepercayaan diri siswa.

3. Tempat : Ruang kelas VIII (ketika pelajaran berlangsung dan ketika istirahat)

4. Pelaksanaan : 11 September s/d 18 September 2017

5. Observer : Novia Paramita

6. Hasil Observasi :

Sesuai dengan observasi yang telah dilakukan oleh praktikan sebelum pelaksanaan konseling individu selama 7 hari maka dihasilkan gambaran kepercayaan diri siswa sebagai berikut:

1) Klien 1 (GP)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

2) Klien 2 (NR)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamanjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang

tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

3) Klien 3 (ES)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika dia mengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung.

4) Klien 4 (JP)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindarisituasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya.

5) Klien 5 (EF)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya.

6) Klien 6 (DG)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien mengerjakan tugas ataupun ulangan dia selalu mengatakan bahwa dia tidak mampu melakukan tugas tersebut dan ketika diamengerjakan pasti ada saja yang dia lewatkan padahal

sebenarnya dia mampu mengerjakannya (terlihat ketika disuruh mengerjakan lagi dengan soal yang sama dan diberi motivasi oleh guru).

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Ketika klien mendapat ejekan dari teman-temannya dalam hal kemampuan menyelesaikan soal matematika klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik dari teman-temannya sehingga menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah, klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan dari temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung.

HASIL OBSERVASI SETELAH DIBERIKAN TREATMENT

1. Judul Penelitian : “Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy dengan Teknik Homework Assignment Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung”.

2. Tujuan : Mengetahui kepercayaan diri siswa.

3. Tempat : Ruang kelas VIII (ketika pelajaran berlangsung dan ketika istirahat)

4. Pelaksanaan : 19 September s/d 26 Oktober 2017

5. Observer : Novia Paramita

6. Hasil Observasi :

Sesuai observasi yang telah dilakukan oleh praktikan setelah pelaksanaan konseling individu selama 7 hari, maka diperoleh gambaran kepercayaan diri siswa sebagai berikut:

1. Klien 1 (GP)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan.

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh temantemannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

2. Klien 2 (NR)

a. Ketidakyakinan mampu melakukan sesuatu secara maksimal

Klien sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku klien untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku di perpustakaan serta mengajukan pertanyaan

b. Ketidakmampuan menanggulangi segala kendala

Klien sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, klien juga sudah berani untuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

c. Tidak terbuka terhadap bantuan orang lain

Klien sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika klien mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya.

d. Tidak aktif dalam diskusi kelompok

Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang dia sampaikan.

LAMPIRAN 5

REKAMAN KONSELING

1. Identitas Klien

Nama : GP

Kelas : VIII

2. Pertemuan

Hari/Tanggal : Senin / 19 September 2017

3. Data klien yang telah diketahui

Klien adalah siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung, klien merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Klien tinggal bersama kedua orang tuanya. Klien disekolah kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah. Sebenarnya klien adalah orang yang ramah dan baik hati, ini dapat dilihat pada waktu peneliti melakukan proses pertemuan pertama kali. Selain klien kurang aktif mengikuti kegiatan di sekolah, klien juga terlihat pasif saat pelajaran berlangsung. Klien juga menuturkan bahwa dia termasuk anak yang pendiam ketika di sekolah. Klien menuturkan penyebab mengapa dia memiliki kepercayaan diri yang kurang ketika disekolah yaitu karena dia sering menjadi bahan ejekan atau dipermalukan oleh teman-temannya yang lain, sehingga sering kali dia tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau sekedar untuk mengajukan pertanyaan karena takut akan diejek terus menerus oleh teman-temannya ketika melakukan kesalahan kecil.

4. Diagnosis

Masalah yang dihadapi oleh klien diatas dilatar belakangi oleh faktor dari dalam diri klien dan faktor dari luar diri klien.

a. Faktor internal, siswa korban bullying merasa disakiti orang lain, merasa bahwa dirinya memang pantas mendapatkan perlakuan tidak baik karena tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.

b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang diliputi guncangan psikologis dan

tercekap dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungan.

5. Dinamika psikis klien

Dalam kasus ini, klien kurang dapat mengendalikan pikirannya sehingga selalu timbul pemikiran-pemikiran negatif klien. Dinamika psikis klien berperan untuk mengetahui masalah yang sedang klien hadapi.

a. Dinamika psikis klien yang positif

Sebenarnya dalam diri klien sendiri sudah ada keinginan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri akibat tindakan bullying yang dia terima. Namun, klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya.

b. Dinamika psikis klien yang negatif

Dinamika negatif yang muncul dalam diri klien yaitu klien tidak mengetahui bagaimana cara yang bisa dia lakukan untuk mengatasi masalahnya. Sehingga selama ini juga tidak ada usaha yang dia lakukan untuk menyelesaikan masalahnya tersebut. Klien menyadari bahwa selama ini klien merasa disakiti orang lain dan juga tidak klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya..dari sinilah klien mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya sehingga dia selalu menyalahkan dirinya atas perlakuan tidak baik teman-temannya kepada dirinya.

6. Alternatif pemecahan masalah

Terkait dengan masalah yang dialami oleh klien yakni masalah kepercayaan diri siswa korban bullying apabila dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan klien semakin kesulitan berkomunikasi dan bersosialisasi yang akan berpengaruh pada lingkungan pergaulannya serta akan mempengaruhi proses belajarnya di sekolah.

Untuk itu, diperlukan upaya-upaya untuk membantu mengatasi masalah klien, salah satunya menggunakan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment.

7. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Putusan pemecahan masalah dengan alternatif bantuan yang diberikan kepada klien oleh praktikan yaitu konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment. Tujuannya adalah klien mampu mengalahkan pemikiran irasionalnya sehingga dia memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka mampu mengaktualisasikan diri sesuai dengan tugas perkembangan mereka.

a. Tahapan pertama

1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah

Pada pertemuan pertama sebelum melakukan proses konseling, dimulai dengan pembinaan hubungan baik antar praktikan dengan klien. Praktikan menerima klien apa adanya dan memberi kehangatan kepada klien. Praktikan membicarakan maksud dan tujuannya yaitu ingin membantu klien memecahkan masalahnya. Praktikan mulai menanyakan tentang identitas klien kemudian bersama-sama dengan klien mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien.

2) Penentuan tujuan konseling

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien, praktikan bersama klien menetapkan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan kepercayaan diri klien.

3) Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT

Dalam proses konseling ini praktikan menjelaskan pola A-B-C, yaitu Activity event merupakan kejadian yang menyebabkan terjadinya permasalahan, Believe merupakan keyakinan yang dimiliki oleh klien, Consequence merupakan konsekuensi dari keyakinan yang dia miliki. Activity event dalam permasalahan ini adalah perilaku bullying dari temannya berupa ejekan secara terus menerus, sedangkan believe yang diyakini oleh klien adalah bahwa klien tidak mempunyai kemampuan apa-apa sehingga selalu diejek oleh teman. Believe irrasional yang dianut klien adalah bahwa lari dari kesulitan dari pada menghadapinya. Consequence atau konsekuensinya dia lebih baik menghindar dan menyuap diri.

4) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki klien

Praktikan menunjukkan keyakinan-keyakinan yang selama ini dianutnya merupakan keyakinan yang tidak benar.

b. Tahapan kedua

Pada pertemuan konseling yang kedua ini, praktikan melakukan beberapa hal, diantaranya:

1. Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klien
2. Menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan klien memelihara keyakinan irasional
3. Membelajarkan klien untuk berfikir irasional dan logis
4. Memberikan home work assignment berupa membaca biografi Chairil Tanjung serta dipahami dan pertemuan selanjutnya didiskusikan bersama praktikan

c. Tahapan ketiga

Pada pertemuan ketiga, klien bersama praktikan mendiskusikan tentang home work assignment yang telah dilaksanakan oleh klien. Kemudian klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan pemikiran irasional.

8. Evaluasi proses dan hasil sementara

Dalam melakukan treatment klien terlebih dahulu menjalin hubungan baik dengan klien agar klien dalam melakukan konseling dapat terbuka dan mau menceritakan masalahnya dengan lancar dan penuh keakraban.

Praktikan merasa diberikan kemudahan dan dapat memberikan teknik bantuan atau perlakuan terhadap klien, mulai dari pengumpulan data sampai pemberian treatment. Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada guru ketika pelajaran berlangsung. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya, meski tidak banyak yang dia sampaikan. Walau penanganan konseling sudah selesai, namun praktikan tetap memberikan motivasi kepada klien pada pertemuan keempat agar tetap semangat dalam menjalani hidup, selain itu pertemuan keempat juga dilakukan untuk mengetahui perkembangan klien setelah konseling.



Bandar Lampung, 19 September 2017

Praktikan

Novia Paramita

REKAMAN KONSELING

1. Identitas Klien

Nama : NR

Kelas : VIII

2. Pertemuan

Hari/Tanggal : Selasa / 20 September 2017

3. Data klien yang telah diketahui

Klien adalah siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung, klien merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Klien tinggal bersama kedua orang tuanya. Klien disekolah kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah. Sebenarnya klien adalah orang yang ramah dan baik hati, ini dapat dilihat pada waktu peneliti melakukan proses pertemuan pertama kali. Selain klien kurang aktif mengikuti kegiatan di sekolah, klien juga terlihat pasif saat pelajaran berlangsung. Klien juga menuturkan bahwa dia termasuk anak yang pendiam ketika di sekolah. Klien menuturkan penyebab mengapa dia memiliki kepercayaan diri yang kurang ketika disekolah yaitu karena dia sering menjadi bahan ejekan atau dipermalukan oleh teman-temannya yang lain, sehingga sering kali dia tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau sekedar untuk mengajukan pertanyaan karena takut akan diejek terus menerus oleh teman-temannya ketika melakukan kesalahan kecil.

4. Diagnosis

Masalah yang dihadapi oleh klien diatas dilatar belakangi oleh faktor dari dalam diri klien dan faktor dari luar diri klien.

a. Faktor internal, siswa korban bullying merasa disakiti orang lain, merasa bahwa dirinya memang pantas mendapatkan perlakuan tidak baik karena tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.

b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang diliputi guncangan psikologis dan tercekap dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungan.

5. Dinamika psikis klien

Dalam kasus ini, klien kurang dapat mengendalikan pikirannya sehingga selalu timbul pemikiran-pemikiran negatif klien. Dinamika psikis klien berperan untuk mengetahui masalah yang sedang klien hadapi.

a. Dinamika psikis klien yang positif

Sebenarnya dalam diri klien sendiri sudah ada keinginan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri akibat tindakan bullying yang dia terima. Namun, klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya.

b. Dinamika psikis klien yang negatif

Dinamika negatif yang muncul dalam diri klien yaitu klien tidak mengetahui bagaimana cara yang bisa dia lakukan untuk mengatasi masalahnya. Sehingga selama ini juga tidak ada usaha yang dia lakukan untuk menyelesaikan masalahnya tersebut. Klien menyadari bahwa selama ini klien merasa disakiti orang lain dan juga tidak klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya, dari sinilah klien mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya sehingga dia selalu menyalahkan dirinya atas perlakuan tidak baik teman-temannya kepada dirinya.

6. Alternatif pemecahan masalah

Terkait dengan masalah yang dialami oleh klien yakni masalah kepercayaan diri siswa korban bullying apabila dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan klien semakin kesulitan berkomunikasi dan bersosialisasi yang akan berpengaruh pada lingkungan pergaulannya serta akan mempengaruhi proses belajarnya di sekolah.

Untuk itu, diperlukan upaya-upaya untuk membantu mengatasi masalah klien, salah satunya menggunakan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment.

7. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Putusan pemecahan masalah dengan alternatif bantuan yang diberikan kepada klien kepada klien oeh praktikan yaitu konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment. Tujuannya adalah klien mampu mengalahkan pemikiran irasionalnya sehingga dia memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka mampu mengaktualisasikan diri sesuai dengan tugas perkembangan mereka.

a. Tahapan pertama

1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah

Pada pertemuan pertama sebelum melakukan proses konseling, dimulai dengan pembinaan hubungan baik anatar praktikan dengan klien. Praktikan menerima klien apa adanya dan memberi kehangatan kepada klien. Praktikan membicarakan maksud dan tujuannya yaitu ingin membantu klien memecahkan masalahnya. Praktikan mulai menanyakan tentang identitas klien kemudian bersama-sama dengan klien mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien.

2) Penentuan tujuan konseling

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien, praktikan bersama klien menetapkan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan kepercayaan diri klien.

3) Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT

Dalam proses konseling ini praktikan menjelaskan pola A-B-C, yaitu Activity event merupakan kejadian yang menyebabkan terjadinya permasalahan, Believe merupakan keyakinan yang dimiliki oleh klien, Consequence merupakan konsekuensi dari dari keyakinan yang dia miliki.

Activity event dalam permasalahan ini adalah perilaku bullying dari teman-temannya berupa ejekan secara terus menerus, sedangkan believe yang diyakini oleh klien adalah bahwa klien tidak mempunyai kemampuan apa-apa sehingga selalu diejek oleh teman. Believe irrasional yang dianut klien adalah bahwa lari dari kesulitan dari pada menghadapinya. Conequnce atau konsekuensinya dia lebih baik menghindar dan menuup diri.

4) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki klien

Praktikan menunjukkan keyakinan-keyakinan yang selama ini dianutnya merupakan keyakinan yang tidak benar.

b. Tahapan kedua

Pada pertemuan konseling yang kedua ini, praktikan melakukan beberapa hal, diantaranya:

1. Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klien
2. Menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan klien memelihara keyakinan irasional
3. Membelajarkan klien untuk berfikir irasional dan logis
4. Memberikan home work assignment berupa membaca biografi Dahlan Iskan serta dipahami dan peremuan selanjutnya didiskusikan bersama praktikan

c. Tahapan ketiga

Pada pertemuan ketiga, klien bersama praktikan mendiskusikan tentang home work assignment yang telah dilaksanakan oleh klien. Kemudian klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional

sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan pemikiran irasional.

8. Evaluasi proses dan hasil sementara

Dalam melakukan treatment klien terlebih dahulu menjalin hubungan baik dengan klien agar klien dalam melakukan konseling dapat terbuka dan mau menceritakan masalahnya dengan lancar dan penuh keakraban. Praktikan merasadiberikan kemudahan dan dapat memberikan teknik

bantuan atau perlakuan terhadap klien, mulai dari pengumpulan data sampai pemberian treatment. Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan oranglain, mau bertanya kepada guru ketika pelajaran berlangsung. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya, meski tidak banyak yang dia sampaikan. Walau penanganan konseling sudah selesai, namun praktikan tetap memberikan motivasi kepada klien pada pertemuan keempat agar tetap semangat dalam menjalani hidup, selain itu pertemuan keempat juga dilakukan untuk mengetahui perkembangan klien setelah konseling.

Bandar Lampung, 20 September 2017

Praktikan

Novia Paramita



REKAMAN KONSELING

1. Identitas Klien

Nama : ES

Kelas : VIII

2. Pertemuan

Hari/Tanggal : Rabu, 21 September 2017

3. Data klien yang telah diketahui

Klien adalah siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung, klien merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Klien tinggal bersama kedua orang tuanya. Klien disekolah kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah. Sebenarnya klien adalah orang yang ramah dan baik hati, ini dapat dilihat pada waktu peneliti melakukan proses pertemuan pertama kali. Selain klien kurang aktif mengikuti kegiatan di sekolah, klien juga terlihat pasif saat pelajaran berlangsung. Klien juga menuturkan bahwa dia termasuk anak yang pendiam ketika di sekolah. Klien menuturkan penyebab mengapa dia memiliki kepercayaan diri yang kurang ketika disekolah yaitu karena dia sering menjadi bahan ejekan atau dipermalukan oleh teman-temannya yang lain, sehingga sering kali dia tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau sekedar untuk mengajukan pertanyaan karena takut akan diejek terus menerus oleh teman-temannya ketika melakukan kesalahan kecil.

4. Diagnosis

Masalah yang dihadapi oleh klien diatas dilatar belakangi oleh faktor dari dalam diri klien dan faktor dari luar diri klien.

a. Faktor internal, siswa korban bullying merasa disakiti orang lain, merasa bahwa dirinya memang pantas mendapatkan perlakuan tidak baik karena tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.

b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang diliputi guncangan psikologis dan tercekap dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungan.

5. Dinamika psikis klien

Dalam kasus ini, klien kurang dapat mengendalikan pikirannya sehingga selalu timbul pemikiran-pemikiran negatif klien. Dinamika psikis klien berperan untuk mengetahui masalah yang sedang klien hadapi.

a. Dinamika psikis klien yang positif

Sebenarnya dalam diri klien sendiri sudah ada keinginan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri akibat tindakan bullying yang dia terima. Namun, klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya.

b. Dinamika psikis klien yang negatif

Dinamika negatif yang muncul dalam diri klien yaitu klien tidak mengetahui bagaimana cara yang bisa dia lakukan untuk mengatasi masalahnya. Sehingga selama ini juga tidak ada usaha yang dia lakukan untuk menyelesaikan masalahnya tersebut. Klien menyadari bahwa selama ini klien merasa disakiti orang lain dan juga tidak klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya, dari sinilah klien mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya sehingga dia selalu menyalahkan dirinya atas perlakuan tidak baik teman-temannya kepada dirinya.

6. Alternatif pemecahan masalah

Terkait dengan masalah yang dialami oleh klien yakni masalah kepercayaan diri siswa korban bullying apabila dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan klien semakin kesulitan berkomunikasi dan bersosialisasi yang akan berpengaruh pada lingkungan pergaulannya serta akan mempengaruhi proses belajarnya di sekolah.

Untuk itu, diperlukan upaya-upaya untuk membantu mengatasi masalah klien, salah satunya menggunakan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment.

7. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Putusan pemecahan masalah dengan alternatif bantuan yang diberikan kepada klien kepada klien oeh praktikan yaitu konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment. Tujuannya adalah klien mampu mengalahkan pemikiran irasionalnya sehingga dia memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka mampu mengaktualisasikan diri sesuai dengan tugas perkembangan mereka.

a. Tahapan pertama

1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah

Pada pertemuan pertama sebelum melakukan proses konseling, dimulai dengan pembinaan hubungan baik anatar praktikan dengan klien. Praktikan menerima klien apa adanya dan memberi kehangatan kepada klien. Praktikan membicarakan maksud dan tujuannya yaitu ingin membantu klien memecahkan masalahnya. Praktikan mulai menanyakan tentang identitas klien kemudian bersama-sama dengan klien mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien.

2) Penentuan tujuan konseling

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien, praktikan bersama klien menetapkan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan kepercayaan diri klien.

3) Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT

Dalam proses konseling ini praktikan menjelaskan pola A-B-C, yaitu Activity event merupakan kejadian yang menyebabkan terjadinya permasalahan, Believe merupakan keyakinan yang dimiliki oleh klien, Consequence merupakan konsekuensi dari dari keyakinan yang dia miliki. Activity event dalam permasalahan ini adalah perilaku bullying dari teman-temannya berupa ejekan secara terus menerus, sedangkan believe yang diyakini oleh klien adalah bahwa klien tidak mempunyai kemampuan apa-apa sehingga selalu diejek oleh teman.

Believe irrasional yang dianut klien adalah bahwa lari dari kesulitan dari pada menghadapinya. Conequence atau konsekuensinya dia lebih baik menghindar dan menutup diri.

4) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki klien

Praktikan menunjukkan keyakinan-keyakinan yang selama ini dianutnya merupakan keyakinan yang tidak benar.

b. Tahapan kedua

Pada pertemuan konseling yang kedua ini, praktikan melakukan beberapa hal, diantaranya:

1. Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klien
2. Menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan klien memelihara keyakinan irasional
3. Membelajarkan klien untuk berfikir irasional dan logis
4. Memberikan home work assignment berupa membaca biografi Dahlan Iskan serta dipahami dan peremuan selanjutnya didiskusikan bersama praktikan

c. Tahapan ketiga

Pada pertemuan ketiga, klien bersama praktikan mendiskusikan tentang home work assignment yang telah dilaksanakan oleh klien. Kemudian klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan pemikiran irasional.

8. Evaluasi proses dan hasil sementara

Dalam melakukan treatment klien terlebih dahulu menjalin hubungan baik dengan klien agar klien dalam melakukan konseling dapat terbuka dan mau menceritakan masalahnya dengan lancar dan penuh keakraban. Praktikan merasa diberikan kemudahan dan dapat memberikan teknik bantuan atau perlakuan terhadap klien, mulai dari pengumpulan data sampai pemberian treatment. Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada

guru ketika pelajaran berlangsung. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya, meski tidak banyak yang dia sampaikan. Walau penanganan konseling sudah selesai, namun praktikan tetap memberikan motivasi kepada klien pada pertemuan keempat agar tetap semangat dalam menjalani hidup, selain itu pertemuan keempat juga dilakukan untuk mengetahui perkembangan klien setelah konseling.

Bandar Lampung, 21 September 2017

Praktikan

Novia Paramita



REKAMAN KONSELING

1. Identitas Klien

Nama : JP

Kelas : VIII

2. Pertemuan

Hari/Tanggal : Kamis, 22 September 2017

3. Data klien yang telah diketahui

Klien adalah siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung, klien merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Klien tinggal bersama kedua orang tuanya. Klien disekolah kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah. Sebenarnya klien adalah orang yang ramah dan baik hati, ini dapat dilihat pada waktu peneliti melakukan proses pertemuan pertama kali. Selain klien kurang aktif mengikuti kegiatan di sekolah, klien juga terlihat pasif saat pelajaran berlangsung. Klien juga menuturkan bahwa dia termasuk anak yang pendiam ketika di sekolah. Klien menuturkan penyebab mengapa dia memiliki kepercayaan diri yang kurang ketika disekolah yaitu karena dia sering menjadi bahan ejekan atau dipermalukan oleh teman-temannya yang lain, sehingga sering kali dia tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau sekedar untuk mengajukan pertanyaan karena takut akan diejek terus menerus oleh teman-temannya ketika melakukan kesalahan kecil.

4. Diagnosis

Masalah yang dihadapi oleh klien diatas dilatar belakangi oleh faktor dari dalam diri klien dan faktor dari luar diri klien.

- a. Faktor internal, siswa korban bullying merasa disakiti orang lain, merasabahnya dirinya memang pantas mendapatkan perlakuan tidak baik karena tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.

b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang diliputi guncangan psikologis dan tercekap dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungan.

5. Dinamika psikis klien

Dalam kasus ini, klien kurang dapat mengendalikan pikirannya sehingga selalu timbul pemikiran-pemikiran negatif klien. Dinamika psikis klien berperan untuk mengetahui masalah yang sedang klien hadapi.

a. Dinamika psikis klien yang positif

Sebenarnya dalam diri klien sendiri sudah ada keinginan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri akibat tindakan bullying yang dia terima. Namun, klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya.

b. Dinamika psikis klien yang negatif

Dinamika negatif yang muncul dalam diri klien yaitu klien tidak mengetahui bagaimana cara yang bisa dia lakukan untuk mengatasi masalahnya. Sehingga selama ini juga tidak ada usaha yang dia lakukan untuk menyelesaikan masalahnya tersebut. Klien menyadari bahwa selama ini klien merasa disakiti orang lain dan juga tidak klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya, dari sinilah klien mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya sehingga dia selalu menyalahkan dirinya atas perlakuan tidak baik teman-temannya kepada dirinya.

6. Alternatif pemecahan masalah

Terkait dengan masalah yang dialami oleh klien yakni masalah kepercayaan diri siswa korban bullying apabila dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan klien semakin kesulitan berkomunikasi dan bersosialisasi yang akan berpengaruh pada lingkungan pergaulannya serta akan mempengaruhi proses belajarnya di sekolah.

Untuk itu, diperlukan upaya-upaya untuk membantu mengatasi masalah klien, salah satunya menggunakan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment.

7. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Putusan pemecahan masalah dengan alternatif bantuan yang diberikan kepada klien kepada klien oeh praktikan yaitu konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment. Tujuannya adalah klien mampu mengalahkan pemikiran irasionalnya sehingga dia memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka mampu mengaktualisasikan diri sesuai dengan tugas perkembangan mereka.

a. Tahapan pertama

1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah

Pada pertemuan pertama sebelum melakukan proses konseling, dimulai dengan pembinaan hubungan baik anatar praktikan dengan klien. Praktikan menerima klien apa adanya dan memberi kehangatan kepada klien. Praktikan membicarakan maksud dan tujuannya yaitu ingin membantu klien memecahkan masalahnya. Praktikan mulai menanyakan tentang identitas klien kemudian bersama-sama dengan klien mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien.

2) Penentuan tujuan konseling

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien, praktikan bersama klien menetapkan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan kepercayaan diri klien.

3) Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT

Dalam proses konseling ini praktikan menjelaskan pola A-B-C, yaitu Activity event merupakan kejadian yang menyebabkan terjadinya permasalahan, Believe merupakan keyakinan yang dimiliki oleh klien, Consequence merupakan konsekuensi dari dari keyakinan yang dia miliki. Activity event dalam permasalahan ini adalah perilaku bullying dari teman-temannya berupa ejekan secara terus menerus, sedangkan believe yang diyakini oleh klien adalah bahwa klien tidak mempunyai kemampuan apa-apa sehingga selalu diejek oleh teman.

Believe irrasional yang dianut klien adalah bahwa lari dari kesulitan dari pada menghadapinya. Conequence atau konsekuensinya dia lebih baik menghindar dan menutup diri.

4) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki klien

Praktikan menunjukkan keyakinan-keyakinan yang selama ini dianutnya merupakan keyakinan yang tidak benar.

b. Tahapan kedua

Pada pertemuan konseling yang kedua ini, praktikan melakukan beberapa hal, diantaranya:

1. Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klien
2. Menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan klien memelihara keyakinan irasional
3. Membelajarkan klien untuk berfikir irasional dan logis
4. Memberikan home work assignment berupa membaca biografi Dahlan Iskan serta dipahami dan peremuan selanjutnya didiskusikan bersama praktikan

c. Tahapan ketiga

Pada pertemuan ketiga, klien bersama praktikan mendiskusikan tentang home work assignment yang telah dilaksanakan oleh klien. Kemudian klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan pemikiran irasional.

8. Evaluasi proses dan hasil sementara

Dalam melakukan treatment klien terlebih dahulu menjalin hubungan baik dengan klien agar klien dalam melakukan konseling dapat terbuka dan mau menceritakan masalahnya dengan lancar dan penuh keakraban. Praktikan merasa diberikan kemudahan dan dapat memberikan teknik bantuan atau perlakuan terhadap klien, mulai dari pengumpulan data sampai pemberian treatment. Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada

guru ketika pelajaran berlangsung. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya, meski tidak banyak yang dia sampaikan. Walau penanganan konseling sudah selesai, namun praktikan tetap memberikan motivasi kepada klien pada pertemuan keempat agar tetap semangat dalam menjalani hidup, selain itu pertemuan keempat juga dilakukan untuk mengetahui perkembangan klien setelah konseling.

Bandar Lampung, 22 September 2017

Praktikan

Novia Paramita



REKAMAN KONSELING

1. Identitas Klien

Nama : EF

Kelas : VIII

2. Pertemuan

Hari/Tanggal : Jum'at / 23 September 2017

3. Data klien yang telah diketahui

Klien adalah siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung, klien merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Klien tinggal bersama kedua orang tuanya. Klien disekolah kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah. Sebenarnya klien adalah orang yang ramah dan baik hati, ini dapat dilihat pada waktu peneliti melakukan proses pertemuan pertama kali. Selain klien kurang aktif mengikuti kegiatan di sekolah, klien juga terlihat pasif saat pelajaran berlangsung. Klien juga menuturkan bahwa dia termasuk anak yang pendiam ketika di sekolah. Klien menuturkan penyebab mengapa dia memiliki kepercayaan diri yang kurang ketika disekolah yaitu karena dia sering menjadi bahan ejekan atau dipermalukan oleh teman-temannya yang lain, sehingga sering kali dia tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau sekedar untuk mengajukan pertanyaan karena takut akan diejek terus menerus oleh teman-temannya ketika melakukan kesalahan kecil.

4. Diagnosis

Masalah yang dihadapi oleh klien diatas dilatar belakangi oleh faktor dari dalam diri klien dan faktor dari luar diri klien.

a. Faktor internal, siswa korban bullying merasa disakiti orang lain, merasa bahwa dirinya memang pantas mendapatkan perlakuan tidak baik karena tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.

b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang diliputi guncangan psikologis dan tercekap dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungan.

5. Dinamika psikis klien

Dalam kasus ini, klien kurang dapat mengendalikan pikirannya sehingga selalu timbul pemikiran-pemikiran negatif klien. Dinamika psikis klien berperan untuk mengetahui masalah yang sedang klien hadapi.

a. Dinamika psikis klien yang positif

Sebenarnya dalam diri klien sendiri sudah ada keinginan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri akibat tindakan bullying yang dia terima. Namun, klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya.

b. Dinamika psikis klien yang negatif

Dinamika negatif yang muncul dalam diri klien yaitu klien tidak mengetahui bagaimana cara yang bisa dia lakukan untuk mengatasi masalahnya. Sehingga selama ini juga tidak ada usaha yang dia lakukan untuk menyelesaikan masalahnya tersebut. Klien menyadari bahwa selama ini klien merasa disakiti orang lain dan juga tidak klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya, dari sinilah klien mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya sehingga dia selalu menyalahkan dirinya atas perlakuan tidak baik teman-temannya kepada dirinya.

6. Alternatif pemecahan masalah

Terkait dengan masalah yang dialami oleh klien yakni masalah kepercayaan diri siswa korban bullying apabila dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan klien semakin kesulitan berkomunikasi dan bersosialisasi yang akan berpengaruh pada lingkungan pergaulannya serta akan mempengaruhi proses belajarnya di sekolah.

Untuk itu, diperlukan upaya-upaya untuk membantu mengatasi masalah klien, salah satunya menggunakan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment.

7. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Putusan pemecahan masalah dengan alternatif bantuan yang diberikan kepada klien kepada klien oeh praktikan yaitu konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment. Tujuannya adalah klien mampu mengalahkan pemikiran irasionalnya sehingga dia memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka mampu mengaktualisasikan diri sesuai dengan tugas perkembangan mereka.

a. Tahapan pertama

1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah

Pada pertemuan pertama sebelum melakukan proses konseling, dimulai dengan pembinaan hubungan baik anatar praktikan dengan klien. Praktikan menerima klien apa adanya dan memberi kehangatan kepada klien. Praktikan membicarakan maksud dan tujuannya yaitu ingin membantu klien memecahkan masalahnya. Praktikan mulai menanyakan tentang identitas klien kemudian bersama-sama dengan klien mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien.

2) Penentuan tujuan konseling

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien, praktikan bersama klien menetapkan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan kepercayaan diri klien.

3) Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT

Dalam proses konseling ini praktikan menjelaskan pola A-B-C, yaitu Activity event merupakan kejadian yang menyebabkan terjadinya permasalahan, Believe merupakan keyakinan yang dimiliki oleh klien, Consequence merupakan konsekuensi dari dari keyakinan yang dia miliki. Activity event dalam permasalahan ini adalah perilaku bullying dari teman-temannya berupa ejekan secara terus menerus, sedangkan believe yang diyakini oleh klien adalah bahwa klien tidak mempunyai kemampuan apa-apa sehingga selalu diejek oleh teman.

Believe irrasional yang dianut klien adalah bahwa lari dari kesulitan dari pada menghadapinya. Conequence atau konsekuensinya dia lebih baik menghindar dan menutup diri.

4) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki klien

Praktikan menunjukkan keyakinan-keyakinan yang selama ini dianutnya merupakan keyakinan yang tidak benar.

b. Tahapan kedua

Pada pertemuan konseling yang kedua ini, praktikan melakukan beberapa hal, diantaranya:

1. Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klien
2. Menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan klien memelihara keyakinan irasional
3. Membelajarkan klien untuk berfikir irasional dan logis
4. Memberikan home work assignment berupa membaca biografi Dahlan Iskan serta dipahami dan peretmuan selanjutnya didiskusikan bersama praktikan

c. Tahapan ketiga

Pada pertemuan ketiga, klien bersama praktikan mendiskusikan tentang home work assignment yang telah dilaksanakan oleh klien. Kemudian klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan pemikiran irasional.

8. Evaluasi proses dan hasil sementara

Dalam melakukan treatment klien terlebih dahulu menjalin hubungan baik dengan klien agar klien dalam melakukan konseling dapat terbuka dan mau meceritakan masalahnya dengan lancar dan penuh keakraban. Praktikan merasa diberikan kemudahan dan dapat memberikan teknik bantuan atau perlakuan terhadap klien, mulai dari pengumpulan data sampai pemberian treatment. Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada

guru ketika pelajaran berlangsung. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya, meski tidak banyak yang dia sampaikan. Walau penanganan konseling sudah selesai, namun praktikan tetap memberikan motivasi kepada klien pada pertemuan keempat agar tetap semangat dalam menjalani hidup, selain itu pertemuan keempat juga dilakukan untuk mengetahui perkembangan klien setelah konseling.

Bandar Lampung, 23 September 2017

Praktikan

Novia Paramita



REKAMAN KONSELING

1. Identitas Klien

Nama : DG

Kelas : VIII

2. Pertemuan

Hari/Tanggal : Senin / 25 September 2017

3. Data klien yang telah diketahui

Klien adalah siswa kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung, klien merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Klien tinggal bersama kedua orang tuanya. Klien disekolah kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah. Sebenarnya klien adalah orang yang ramah dan baik hati, ini dapat dilihat pada waktu peneliti melakukan proses pertemuan pertama kali. Selain klien kurang aktif mengikuti kegiatan di sekolah, klien juga terlihat pasif saat pelajaran berlangsung. Klien juga menuturkan bahwa dia termasuk anak yang pendiam ketika di sekolah. Klien menuturkan penyebab mengapa dia memiliki kepercayaan diri yang kurang ketika disekolah yaitu karena dia sering menjadi bahan ejekan atau dipermalukan oleh teman-temannya yang lain, sehingga sering kali dia tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau sekedar untuk mengajukan pertanyaan karena takut akan diejek terus menerus oleh teman-temannya ketika melakukan kesalahan kecil.

4. Diagnosis

Masalah yang dihadapi oleh klien diatas dilatar belakangi oleh faktor dari dalam diri klien dan faktor dari luar diri klien.

a. Faktor internal, siswa korban bullying merasa disakiti orang lain, merasa bahwa dirinya memang pantas mendapatkan perlakuan tidak baik karena tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.

b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang diliputi guncangan psikologis dan tercekap dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang

berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungan.

5. Dinamika psikis klien

Dalam kasus ini, klien kurang dapat mengendalikan pikirannya sehingga selalu timbul pemikiran-pemikiran negatif klien. Dinamika psikis klien berperan untuk mengetahui masalah yang sedang klien hadapi.

a. Dinamika psikis klien yang positif

Sebenarnya dalam diri klien sendiri sudah ada keinginan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri akibat tindakan bullying yang dia terima. Namun, klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya.

b. Dinamika psikis klien yang negatif

Dinamika negatif yang muncul dalam diri klien yaitu klien tidak mengetahui bagaimana cara yang bisa dia lakukan untuk mengatasi masalahnya. Sehingga selama ini juga tidak ada usaha yang dia lakukan untuk menyelesaikan masalahnya tersebut. Klien menyadari bahwa selama ini klien merasa disakiti orang lain dan juga tidak klien merasa tidak yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahannya dan merasa tertekan dalam rasa takut akibat perlakuan teman-temannya, dari sinilah klien mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya sehingga dia selalu menyalahkan dirinya atas perlakuan tidak baik teman-temannya kepada dirinya.

6. Alternatif pemecahan masalah

Terkait dengan masalah yang dialami oleh klien yakni masalah kepercayaan diri siswa korban bullying apabila dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan klien semakin kesulitan berkomunikasi dan bersosialisasi yang akan berpengaruh pada lingkungan pergaulannya serta akan mempengaruhi proses belajarnya di sekolah.

Untuk itu, diperlukan upaya-upaya untuk membantu mengatasi masalah klien, salah satunya menggunakan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment.

7. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Putusan pemecahan masalah dengan alternatif bantuan yang diberikan kepada klien kepada klien oeh praktikan yaitu konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik home work assignment. Tujuannya adalah klien mampu mengalahkan pemikiran irasionalnya sehingga dia memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka mampu mengaktualisasikan diri sesuai dengan tugas perkembangan mereka.

a. Tahapan pertama

1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah

Pada pertemuan pertama sebelum melakukan proses konseling, dimulai dengan pembinaan hubungan baik anatar praktikan dengan klien. Praktikan menerima klien apa adanya dan memberi kehangatan kepada klien. Praktikan membicarakan maksud dan tujuannya yaitu ingin membantu klien memecahkan masalahnya. Praktikan mulai menanyakan tentang identitas klien kemudian bersama-sama dengan klien mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien.

2) Penentuan tujuan konseling

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien, praktikan bersama klien menetapkan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan kepercayaan diri klien.

3) Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT

Dalam proses konseling ini praktikan menjelaskan pola A-B-C, yaitu Activity event merupakan kejadian yang menyebabkan terjadinya permasalahan, Believe merupakan keyakinan yang dimiliki oleh klien, Consequence merupakan konsekuensi dari dari keyakinan yang dia miliki. Activity event dalam permasalahan ini adalah perilaku bullying dari teman-temannya berupa ejekan secara terus menerus, sedangkan believe yang diyakini oleh klien adalah bahwa klien tidak mempunyai kemampuan apa-apa sehingga selalu diejek oleh teman. Believe irrasional yang dianut klien adalah bahwa lari dari kesulitan dari pada menghadapinya. Conequence atau konsekuensinya dia lebih baik menghindar dan menutup diri.

4) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki klien

Praktikan menunjukkan keyakinan-keyakinan yang selama ini dianutnya merupakan keyakinan yang tidak benar.

b. Tahapan kedua

Pada pertemuan konseling yang kedua ini, praktikan melakukan beberapa hal, diantaranya:

1. Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klien
2. Menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan klien memelihara keyakinan irasional
3. Membelajarkan klien untuk berfikir irasional dan logis
4. Memberikan home work assignment berupa membaca biografi Dahlan Iskan serta dipahami dan pertemuan selanjutnya didiskusikan bersama praktikan

c. Tahapan ketiga

Pada pertemuan ketiga, klien bersama praktikan mendiskusikan tentang home work assignment yang telah dilaksanakan oleh klien. Kemudian klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan pemikiran irasional.

8. Evaluasi proses dan hasil sementara

Dalam melakukan treatment klien terlebih dahulu menjalin hubungan baik dengan klien agar klien dalam melakukan konseling dapat terbuka dan mau menceritakan masalahnya dengan lancar dan penuh keakraban. Praktikan merasa diberikan kemudahan dan dapat memberikan teknik bantuan atau perlakuan terhadap klien, mulai dari pengumpulan data sampai pemberian treatment. Setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada guru ketika pelajaran berlangsung. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya, meski tidak banyak yang dia sampaikan. Walau penanganan

konseling sudah selesai, namun praktikan tetap memberikan motivasi kepada klien pada pertemuan keempat agar tetap semangat dalam menjalani hidup, selain itu pertemuan keempat juga dilakukan untuk mengetahui perkembangan klien setelah konseling.

Bandar Lampung, 25 September 2017

Praktikan

Novia Paramita



LAMPIRAN 6

Kisah Teladan : Kisah Sukses Chairul Tanjung si Anak Singkong

Chairul Tanjung Pria kelahiran Jakarta, 16 Juni 1962 Pengusaha sukses asal Indonesia ini dikenal luas sebagai pendiri sekaligus pemimpin, CT Corp (sebelum 1 Desember 2011 bernama Para Group).

Karier dan kehidupan

Chairul lahir di Jakarta dalam keluarga yang cukup berada. Ayahnya A.G. Tanjung adalah wartawan zaman orde lama di sebuah surat kabar kecil. Chairul berada dalam keluarga bersama enam saudara lainnya. Ketika Tiba di zaman Orde Baru, usaha ayahnya dipaksa tutup karena tulisannya dianggap berbahaya dan berseberangan secara politik dengan penguasa saat itu. Keadaan tersebut memaksa orangtuanya menjual rumah dan berpindah tinggal di kamar losmen yang sempit.

Kedua orangtua sangat tegas dalam mendidik anak-anaknya, termasuk CT. Orangtuanya mempunyai prinsip, “Agar bisa keluar dari jerat kemiskinan,

pendidikan merupakan langkah yang harus ditempuh dengan segala daya dan upaya.” Apa pun akan mereka upayakan agar anak-anak mereka dapat melanjutkan pendidikan tinggi sebagai bekal utama kehidupan masa depan. Sang Ibunda, Halimah, mengatakan bahwa uang kuliah CT pertama yang diberikan kepadanya, diperoleh ibunda dari menggadaikan kain halus miliknya.

Setelah lulus dari SMA Boedi Oetomo pada tahun 1981, Chairul melanjutkan pendidikannya di Universitas Indonesia (fakultas kedokteran gigi). ketika kuliah dia dikenal sebagai murid yang

sangat baik hal ini terbukti saat ia mendapat penghargaan sebagai Mahasiswa Teladan Tingkat Nasional periode 1984-1985.

Naluri pengusaha mulai muncul dalam dirinya saat ia menjadi Mahasiswa, untuk membiayai kuliahnya yang cukup besar dia berjualan buku kuliah stensilan dan kaos selain itu Ia juga pernah membuka usaha foto kopi di kampus. Chairul juga pernah mendirikan sebuah toko peralatan kedokteran dan laboratorium di daerah Senen Raya, Jakarta Pusat, tetapi usahanya ini tidak berhasil.

Setelah lulus dari Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Indonesia, Chairul bersama tiga rekannya mendirikan PT Pariarti Shindutama pada tahun 1987. Dengan modal awal Rp 150 juta dari Bank Exim, (PT Pariarti Shindutama adalah perusahaan yang kegiatannya memproduksi sepatu anak-anak untuk ekspor). Karena Kerja keras yang luar biasa perusahaan tersebut mendapat pesanan 160 ribu pasang sepatu dari Italia. Akan tetapi, karena ada masalah internal dalam perusahaan (perbedaan visi tentang ekspansi usaha), Chairul pun memilih pisah dan mendirikan usaha sendiri.

Beliau sangatlah piawai dalam membangun jaringan dan berorganisasi hal inilah yang membuat bisnisnya semakin berkembang. Setelah keluar dari PT Pariarti Shindutama Chairul mereposisikan dirinya ke tiga bisnis inti: yaitu keuangan, properti, dan multimedia. Kemudian ia pun mendirikan sebuah kelompok perusahaan dengan nama Para Group.

Perusahaan Konglomerasi ini mempunyai Para Inti Holdindo sebagai fatherholding company, yang membawahkan beberapa sub-holding, yakni Para Global Investindo (bisnis keuangan), Para Inti Investindo (media dan investasi) dan Para Inti Propertindo (properti).

Di bawah para group, Chairul Tanjung memiliki sejumlah perusahaan di berbagai bidang diantaranya :

Para Group mempunyai beberapa unit usaha, yaitu:

- Mega Corpora
- Perbankan
- PT Bank Mega Tbk (Bank Mega)
- PT Bank Syariah Mega Indonesia (Bank Mega Syariah)
- Asuransi
- PT Asuransi Jiwa Mega Life
- PT Asuransi Umum Mega
- Pasar modal
- PT Mega Capital Indonesia
- Pembiayaan
- PT Para Multifinance
- PT Mega Auto Finance
- PT Mega Central Finance
- Trans Corp
- Trans Corpora Media
- PT Televisi Transformasi Indonesia (Trans TV)
- PT Duta Visual Nusantara Tivi Tujuh (Trans7)
- PT Agranet Multicitra Siberkom (DetikCom)
- PT Trans Lifestyle
- PT Anta Express Tour & Travel Service Tbk



- PT Trans Fashion
- PT Trans Mahagaya
- PT Mahagaya Perdana (Prada, Miu Miu, Tod's, Aigner, Brioni, Celio, Hugo Boss, Francesco Biasia, Jimmy Choo, Canali, Mango)
- PT Trans F&B
- PT Trans Coffee (The Coffee Bean & Tea Leaf)
- PT Trans Ice
- PT Naryadelta Prarthana (Baskin Robbins)
- PT Metropolitan Retailmart (Metro department store)
- PT Trans Airways
- PT Trans Rekan Media
- PT Trans Entertainment
- PT Trans Property
- PT Para Bandung Propertindo (Bandung Supermal)
- PT Batam Indah Investindo
- PT Karya Data Mandiri
- PT Mega Indah Propertindo
- PT Para Bali Propertindo
- PT Trans Studio
- PT Trans Kalla Makassar (Trans Studio Resort Makassar)
- Trans Studio Resort Bandung
- PT Trans Retail
- PT Carrefour Indonesia

- PT CT Global Resources
- PT Para Inti Energy
- PT Para Energy Investindo
- PT CT Agro
- PT Kaltim CT Agro
- PT Kalbar CT Agro
- PT Kalteng CT Agro
- PT Arah Tumata
- PT Wahana Kutai Kencana

Prestasi Para Group antara lain : di bisnis properti, Para Group memiliki Bandung Supermall. Mal seluas 3 hektar ini menghabiskan dana 99 miliar rupiah. Para Group meluncurkan Bandung Supermall sebagai Central Business District pada 1999. Sementara di bidang investasi, Pada awal 2010, Para Group melalui anak perusahaannya, Trans Corp., membeli sebagian besar saham Carrefour, yakni sejumlah 40 persen.

Mengenai proses pembelian Carrefour, MoU (memorandum of understanding) pembelian saham Carrefour ditandatangani pada tanggal 12 Maret 2010 di Perancis. Majalah ekonomi ternama Forbes merilis daftar orang terkaya dunia 2010, menurut majalah tersebut,

Chairul Tanjung termasuk salah satu orang terkaya dunia asal Indonesia. Forbes menyatakan bahwa Chairul Tanjung berada di urutan ke 937 dunia dengan total kekayaan US\$ 1 miliar. Tahun 2011, menurut Forbes Chairul Tanjung menduduki peringkat 11 orang terkaya di Indonesia, dengan total kekayaan US\$ 2,1 miliar .

Pada tanggal 1 Desember 2011, Chairul Tanjung meresmikan perubahan Para Grup menjadi CT Corp. CT Corp terdiri dari tiga perusahaan sub holding: Mega Corp, Trans Corp, dan CT Global

Resources yang meliputi layanan finansial, media, ritel, gaya hidup, hiburan, dan sumber daya alam.

Riwayat Pendidikan

Berikut selengkapnya latar belakang pendidikan seorang Chairul Tanjung.

- SD Van Lith, Jakarta (1975)
- SMP Van Lith, Jakarta (1978)
- SMA Negeri I Boedi oetomo, Jakarta (1981)
- Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Indonesia (1987)
- Executive IPPM (MBA; 1993)

Pemikiran

Chairul menyatakan bahwa dalam membangun bisnis, mengembangkan jaringan (network) adalah penting. Memiliki rekanan (partner) dengan baik diperlukan. Membangun relasi pun bukan hanya kepada perusahaan yang sudah ternama, tetapi juga pada yang belum terkenal sekalipun. Bagi Chairul, pertemanan yang baik akan membantu proses berkembang bisnis yang dikerjakan.

Ketika bisnis pada kondisi tidak bagus (baca: sepi pelanggan) maka jejaring bisa diandalkan. Bagi Chairul, bahkan berteman dengan petugas pengantar surat pun adalah penting. Dalam hal investasi, Chairul memiliki idealisme bahwa perusahaan lokal pun bisa menjadi perusahaan yang bisa bersinergi dengan perusahaan-perusahaan multinasional.

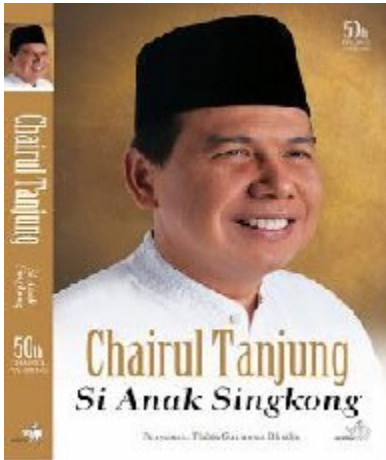
Ia tidak menutup diri untuk bekerja sama dengan perusahaan multinasional dari luar negeri.

Baginya, ini bukan upaya menjual negara. Akan tetapi, ini merupakan upaya perusahaan nasional

Indonesia bisa berdiri sendiri dan jadi tuan rumah di negeri sendiri. Menurut Chairul, modal memang penting dalam membangun dan mengembangkan bisnis. Baginya, kemauan dan kerja keras harus dimiliki seseorang yang ingin sukses berbisnis. Namun mendapatkan mitra kerja yang handal adalah segalanya. Baginya, membangun kepercayaan sama halnya dengan membangun integritas. Di sinilah pentingnya berjejaring (networking) dalam menjalankan bisnis. Dalam bisnis, Chairul menyatakan bahwa generasi muda bisnis sudah seharusnya sabar, dan mau menapaki tangga usaha satu persatu. Menurutnya, membangun sebuah bisnis tidak seperti membalikkan telapak tangan. Dibutuhkan sebuah kesabaran, dan tak pernah menyerah. Jangan sampai banyak yang mengambil jalan seketika (instant), karena dalam dunia usaha kesabaran adalah salah satu kunci utama dalam mencuri hati pasar. Membangun integritas adalah penting bagi Chairul adalah manusiawi ketika berusaha, seseorang ingin segera mendapatkan hasilnya. Tidak semua hasil bisa diterima secara langsung.

Buku

Kisah hidup Chairul Tanjung telah ditulis dalam sebuah buku yang berjudul “Si Anak Singkong” buku ini mengisahkan tentang perjalanan hidup Chairul Tanjung dari kecil hingga sukses seperti saat ini, Buku setebal 360 halaman yang diterbitkan Penerbit Buku Kompas (PBK) ini disusun oleh wartawan Kompas Tjahja Gunawan Adiredja. Buku ini diberi kata pengantar oleh Jakob Oetama, Pendiri dan Pemimpin Umum Harian Kompas,



Biografi Chairul Tanjung diawali dengan kisah bagaimana di tengah keterbatasan kondisi ekonomi keluarga, ia mampu melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi. Kedua orangtua sangat tegas dalam mendidik anak-anaknya, Orangtuanya mempunyai prinsip, “Agar bisa keluar dari jerat kemiskinan”. pendidikan merupakan langkah yang harus ditempuh dengan segala daya dan upaya. Apa pun akan mereka upayakan agar anak-anak mereka dapat melanjutkan pendidikan tinggi sebagai bekal utama kehidupan masa depan.

Buku ini juga mengisahkan kehidupan rumah tangga dan keluarga CT, ketika CT bertemu dengan perempuan Jawa, Anita Ratnasari, yang tegas dan tegar. Dalam buku ini, CT mengungkapkan bahwa, “bagi saya, ibu adalah segalanya.” CT percaya bahwa surga ada di telapak kaki ibu. “Bila kita benar -benar berbakti kepada ibu sepenuh hati dan ikhlas, maka surga akan kita gapai di dunia. Itu yang saya alami sendiri,” demikian CT berpendapat. CT juga menyampaikan pandangan-pandangannya tentang persoalan ekonomi dan menceritakan aktivitasnya sebagai pengusaha. Buku karya penulis buku ini diberi judul si anak singkong karena saat masih anak-anak chairul sering diejek teman-temannya dengan sebutan anak singkong yang artinya anak kampung, tapi kini kenyataannya si anak singkong telah berubah menjadi seorang pengusaha yang luar biasa, jadi apalah arti sebuah nama.

Sumber : Berbagai sumber

<http://artikelpengusahamuslim.blogspot.com/2013/05/kisah-teladan-kisah-sukseschairul.html>



Biografi Dahlan Iskan – Orang Miskin Yang Jadi Raja Media dan Menteri

BUMN.

Dahlan Iskan adalah salah satu putera terbaik Indonesia. Beliau dikenal masyarakat karena keberhasilannya dalam memimpin surat kabar Jawa Pos yang awalnya hanya koran daerah yang hampir gulung tikar menjadi koran nasional dengan penjualan yang sangat fantastis. Saat ini Dahlan Iskan menjabat menjadi menteri BUMN menggantikan Mustafa Abubakar.

Dahlan Iskan dilahirkan di Magetan Jawa Timur, tepatnya di desa Kebun Dalam Tegalarum, Kecamatan Bando, Magetan, Jawa Timur pada tahun 1951.

Dahlan Iskan tidak pernah tahu tepatnya tanggal dan bulan ia dilahirkan, sampai saat ini tanggal yang ia gunakan sebagai tanggal lahir adalah karangannya sendiri. Ia menggunakan tanggal 17 Agustus 1951 sebagai hari kelahirannya karena tanggal itu tepat hari kemerdekaan Indonesia sehingga mudah diingat. Selain itu mungkin ia juga ingin tersemangati dengan tanggal itu seperti semangat para pejuang tahun 45.

Masa Kecil Dahlan Iskan

Dahlan Iskan adalah anak dari pasangan Mohammad Iskan dan Lisnah. Dahlan adalah anak ketiga dari empat bersaudara. Kakak pertamanya bernama Khosyatun, kakak keduanya bernama Sofwati sedangkan adik bungsunys bernama Zainuddin.

Orang tua Dahlan Iskan bukanlah orang kaya, bahkan sangat miskin sekali. Dahlan dan saudara-saudaranya terbiasa hidup dalam kesederhanaan. Kehidupan telah menempa Dahlan kecil menjadi pribadi yang tangguh.

Sering ia dan saudaranya merasa perih di perut karena menahan rasa lapar, ia belitkan sarung di perutnya. Kemiskinan bukan berarti harus meminta-minta untuk dikasihani

melainkan harus dihadapi dengan bekerja dan berusaha.

Ayah Dahlan pernah berkata “Kemiskinan yang dijalani dengan tepat akan mematangkan jiwa”. Begitulah prinsip keluarga Dahlan. Pada saat kecil Dahlan Iskan hanya memiliki baju satu stel yaitu kaos dan celana serta satu sarung.

Sarung adalah baju serba guna bagi dahlan, saat beribadah ia gunakan sarung, saat baju dan celana nya dicuci , ia gunakan sarung sampai pakaiannya kering, saat tidur di malam hari ia gunakan sarung untuk selimut. Ketika sekolah ia tidak mempunyai sepatu. Saat itu jarak antara rumah dan sekolahnya puluhan kilometer, sehingga ia dan saudaranya menempuhnya dengan berjalan kaki dengan merasakan lecet di telapak kaki karena tak bersepatu. Sehingga ia menyimpan keinginan besar (menurutnya saat itu) yaitu bisa memiliki sepeda dan sepatu (cerita ini bisa anda baca di buku “Sepatu Dahlan”).

Kenangan Tentang Ayah dan Ibunya

Tentang ayah dan ibu Dahlan, yang ia ingat tentang orang tuanya adalah bahwa ayah dan ibunya adalah sosok yang bersahaja. Ayah dan ibunya adalah pasangan yang harmonis, walaupun hidup serba kekurangan, ayah dan ibunya hampir tidak pernah bertengkar. Ada cerita menarik tentang orang tua Dahlan. Di dekat rumah Dahlan ada kebun pisang milik keluarganya, saat itu daun pisang sedang lebat-lebatnya.

Ibu Dahlan sangat senang melihat daun pisang yang rimbun. Tanpa sepengetahuan istrinya, ayah Dahlan memotong daun pisang itu dan menjualnya ke pasar karena butuh uang, kontan saja saat ibunya mengetahui, ia sangat marah dan terjadilah adu mulut antar keduanya.

Itulah satu-satunya pertengkaran yang pernah terjadi diantara orang tua Dahlan. Suatu saat ibu Dahlan terserang penyakit yang membuat perutnya membesar. Karena orang desa dan tak punya biaya, mereka tak tahu itu penyakit apa.

Akhirnya ibu Dahlan meninggal dunia. Ketika dewasa Dahlan baru tahu bahwa penyakit ibunya itu adalah sejenis kista yang dengan operasi sederhana bisa sembuh. Jika Dahlan mengingat itu, kecewa hatinya. Saat itulah Dahlan bertekad menjadi orang pandai, kaya dan sukses. Agar tidak terjadi lagi hal seperti itu di kehidupannya.

Kenakalan Dahlan Kecil

Sepulang sekolah, Dahlan tak lantas bermain-main. Ia harus bekerja membantu orang tuanya seperti menyabit rumput, menjadi kuli seset di kebun tebu, menggembala kambing dan lainnya. Namun hal ini tak lantas membuat Dahlan kecil kehilangan keceriaannya. Ia tetaplah menjadi anak kecil yang periang dan sesekali nakal. Pernah suatu hari, karena sangat ingin memiliki sepatu, Dahlan membongkar lemari ayahnya guna mencari siapa tahu ayahnya menyimpan sejumlah uang disana. Ia juga pernah mendapatkan nilai merah di raport-nya. Ketika ia telah berhasil memiliki sepatu, ia tetap nyeker berjalan ke sekolah dan sepatunya ia tenteng agar tetap awet dan tidak rusak.

Kisah kenakalan Dahlan kecil yang lain adalah sewaktu pulang sekolah, ia dan adiknya yang bernama Zainuddin bekerja menggembalakan kambing, “Waktu itu masih SD. Setelah pulang sekolah, kami biasa menggembala domba di pinggir sungai desa,” kata Zainuddin. Sambil menggembala domba, ia dan teman-temannya bermain wayang dari ranting ketela pohon. “Karena keasyikan, enggak tahu ternyata domba-dombanya sudah lewat dan kembali ke kandang di rumah.” Mereka berdua sangat ketakutan sekali jika dimarahin bapaknya, namun mereka akhirnya lega karena jumlah domba yang kembali lengkap 30 ekor. Pengalaman kenakalan

Dahlan waktu kecil yang lain adalah saat adu menunggang kerbau dan Dahlan terjatuh dari kerbaunya yang mengakibatkan mulutnya terluka.

Karir Dahlan Iskan

Sebelum saya mengulas tentang karir Dahlan Iskan, saya akan sedikit mengulas tentang riwayat pendidikan Dahlan Iskan. Dahlan Iskan mulai bersekolah di madrasah yang juga disebut sekolah rakyat (sekarang bernama sekolah dasar). Setelah tamat ia melanjutkan ke sekolah lanjutan tingkat pertama, kemudian ke sekolah aliyah setingkat SLTA. Setamat SLTA, Dahlan Iskan melanjutkan sekolahnya di fakultas hukum IAIN Sunan Ampel dan di Universitas 17 Agustus. Semasa kuliah ia lebih senang mengikuti kegiatan kemahasiswaan seperti Pelajar Islam Indonesia dan menulis majalah mahasiswa dan koran mahasiswa ketimbang mengikuti kuliah.

Karena keasyikannya itu ia jadi tidak meneruskan kuliahnya.

Kemudian Dahlan Iskan hijrah ke Samarinda, Kalimantan Timur, disana ia numpang di rumah kakak tertuanya. Disana ia menjadi reporter sebuah surat kabar lokal. Tulisan Dahlan banyak yang meminatinya.

Pada Tahun 1976, Dahlan kembali ke Surabaya dan bekerja sebagai wartawan majalah Tempo. Saat itu terjadi musibah yang bersejarah yaitu tenggelamnya kapal Tampomas. Dahlan menulis tentang musibah tersebut dengan sepenuh hati dan meletakkannya di Headline News Tempo. Tak disangka hasilnya sangat luar biasa, dari respon pembaca banyak yang menyukai gaya Dahlan menulis.

Hal inilah yang membuat pimpinan Tempo mengangkat Dahlan sebagai kepala biro Tempo Jatim. Walau sudah bekerja dan menulis untuk Tempo, diam-diam Dahlan juga menulis untuk

koran lain seperti Surabaya Post dan surat kabar mingguan seperti Ekonomi Indonesia sebagai tambahan penghasilan. Hal ini diketahui oleh pimpinan Tempo dan menegur Dahlan.

Dahlan Iskan dan Jawa Pos

Jawa Pos didirikan oleh The Chung Shen pada 1 Juli 1949 dengan nama Djawa Post. Saat itu The Chung Shen hanyalah seorang pegawai bagian iklan sebuah bioskop di Surabaya. Karena setiap hari dia harus memasang iklan bioskop di surat kabar, lama-lama ia tertarik untuk membuat surat kabar sendiri. Setelah sukses dengan Jawa Pos-nya.

The Chung Shen mendirikan pula koran berbahasa Mandarin dan Belanda. Bisnis The Chung Shen di bidang surat kabar tidak selamanya mulus.

Pada akhir tahun 1970-an, omzet Jawa Pos mengalami kemerosotan yang tajam. Tahun 1982, oplahnya hanya tinggal 6.800 eksemplar saja. Koran-korannya yang lain sudah lebih dulu pensiun. Ketika usianya menginjak 80 tahun, The Chung Shen akhirnya memutuskan untuk menjual Jawa Pos. Dia merasa tidak mampu lagi mengurus perusahaannya, sementara tiga orang anaknya lebih memilih tinggal di London, Inggris. Saat itu terdengar kabar bahwa Jawa Pos dibeli oleh Direktur Utama PT Grafiti Pers, Penerbit Tempo yaitu Eric Samola. Melihat prestasinya yang lumayan dan keinginan Dahlan untuk berbuat lebih, tahun 1982 ia dipromosikan menjadi pemimpin Koran Jawa Pos. Awalnya koran Jawa Pos bernama Java Post kemudian diganti dengan Djawa Post dan diganti lagi menjadi Jawa Pos. Awalnya media masa Surabaya dikuasai oleh Surabaya Post dan Kompas. Saat Dahlan Iskan ditunjuk menjadi pimpinan Jawa Pos, Jawa Pos hampir bangkrut karena kalah bersaing. Perputarannya saja hanya 6.800 eksemplar. Namun Dahlan tidak berputus asa. Ia mencari akal untuk menyelamatkan Jawa Pos. Ketika itu budaya membaca koran adalah di sore hari. Melihat ini muncullah ide cemerlang

Dahlan. Ia memutuskan bahwa Jawa Pos akan diterbitkan dan dibagikan di pagi hari. Ide ini di gulirkan Dahlan agar Jawa Pos seakan-akan bisa memberikan berita lebih cepat dari koran lain. Namun tidak semua stafnya menyetujui usul Dahlan karena bertentangan dengan kebiasaan masyarakat dalam membaca koran.

Sore hari adalah saat santai, pulang kerja sembari santai dengan membaca koran. Sedangkan pagi hari, banyak orang diburu waktu untuk kerja. Mana mungkin ada waktu untuk membaca koran.

Bagaimana nanti jika Jawa Pos tidak laku jika diterbitkan pagi hari. Begitulah argumen para stafnya yang tidak setuju dengan usul Dahlan. Namun Dahlan tidak menyerah, justru inilah kesempatan Jawa Pos. Saat koran lain belum terbit, Jawa Pos mendahului untuk terbit dan dibagikan.

Sehingga akan membentuk opini bahwa Jawa Pos lebih cepat meliput berita dan lebih cepat mengetahui berita dibandingkan koran lain. Persoalan kebiasaan membaca koran di sore hari itu pelan-pelan dapat di rubah di pagi hari.

Tentunya orang akan lebih senang jika lebih cepat mengetahui apa yang terjadi dimasyarakat ketimbang yang terakhir tahu. Akhirnya Jawa Pos terbit di pagi hari. Awalnya masyarakat kaget ada Koran yang terbit di pagi hari. Tetapi dengan sabar Dahlan dan timnya mengedukasi masyarakat untuk membaca koran di pagi hari. Dahlan membentuk opini bahwa lebih cepat mengetahui berita yang up to date itu lebih cerdas dan lebih keren. Untuk hal ini Dahlan Iskan bahkan terjun langsung dalam memasarkan Koran Jawa Pos.

Pelan-pelan Jawa Pos membiasakan masyarakat untuk membaca koran di pagi hari. Menerbitkan kkoran di pagi hari, Jawa Pos hampir tidak ada saingannya karena koran lain tetap terbit sore hari. Akhirnya dalam kurun waktu lima tahun yaitu 1982-1987 Jawa Pos berhasil terbit dengan oplah 126.000 eksemplar. Omset Jawa Pos naik 20 kali lipat dari omset ditahun pertama yaitu

tahun 1982. Omset Jawa Pos mencapai 10,6 miliar. Dari surat kabar yang hampir gulung tikar, Dahlan Iskan menjadikan Jawa Pos menjadi surat kabar yang spektakuler dan Jawa Pos di bawah kepemimpinan Dahlan berhasil merubah kebiasaan masyarakat dari membaca koran di sore hari menjadi pagi hari. Melihat keberhasilan Jawa Pos, koran lain yang awalnya terbit sore juga ikut-ikutan ter bit pagi karena takut kehilangan pasar. Di tahun 1993 saat usianya mencapai 42 tahun, Dahlan mengundurkan diri menjadi pemimpin redaksi dan pemimpin umum Jawa Pos karena ia ingin memberikan kesempatan pada orang yang lebih muda untuk berkarya.

Dahlan Iskan akhirnya fokus mengembangkan jaringan media Jawa Pos, yang awalnya hanya menerbitkan koran saja, Jawa Pos kemudian juga membuat majalah dan juga surat kabar daerah lain. Jaringan ini terkenal dengan nama Jawa Pos News Network (JPNN). JPNN adalah jaringan media terbesar di Indonesia saat ini dengan memimpin 190 surat kabar, tabloid dan majalah serta memiliki 40 percetakan yang tersebar di seluruh Indonesia. Tahun 1997 Dahlan Iskan membangun gedung pencakar langit yang terkenal di Surabaya dengan nama Graha Pena. Gedung ini menjadi pusat aktivitas JPNN. Selain di Surabaya, Dahlan Iskan juga membangun gedung serupa di Jakarta mengingat Jakarta adalah ibukota Indonesia dan untuk lebih mengukuhkan keberadaan JPNN di tanah air.

“Jangan meletakkan semua telur di keranjang yang sama”, begitulah pepatah bisnis. Dahlan Iskan juga mempercayai pepatah itu. Ia mendiversifikasikan usahanya ke bisnis real estate dan hotel.

Selain itu Dahlan Iskan juga memiliki perusahaan yang berkaitan dengan listrik yaitu direktur pembangkit listrik swasta PT Cahaya Fajar Kaltim di Kalimantan Timur dan PT Prima Electric Power di Surabaya. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan kelak mengapa Dahlan ditunjuk menjadi Direktur Utama PLN.

Dahlan Menjadi Dirut PLN

Kesuksesan Dahlan Iskan dalam mengembangkan Jawa Pos Group sangat terkenal dimana-mana. Setiap saat media cetak dan elektronik meliput keberhasilan raja media asal Jawa Timur ini sampai-sampai Presiden SBY pun tahu kecemerlangan Dahlan Iskan dalam memimpin JPNN. Waktu itu di Jakarta sedang musimnya mati lampu. Banyak masyarakat yang mengeluh alat elektroniknya rusak gara-gara byar-pet ini. Fahmi Mochtar yang menjadi Dirut PLN saat itu banyak menuai kritikan. Akhirnya Presiden Susilo Bambang Yudhoyono mengeluarkan keputusan untuk mengangkat Dahlan Iskan menjadi Dirut PLN menggantikan Fahmi Mochtar.

Banyak pihak yang tidak setuju dan meragukan hal itu. Bahkan tak segan pihak yang kontra mencibir dengan mengatakan “Mana mungkin Dahlan Iskan yang hanya lulusan SLTA dan tidak lulus kuliah bisa memimpin PLN. Jangan samakan PLN dengan Jawa Pos.” Menanggapi hal itu Dahlan Iskan dengan santainya menjawab “PLN ini tempat berkumpul orang-orang hebat, karyawan lulusan SMA jurusan terhebat, Fisika, jurusan yang dianggap paling pintar. Lalu, masuk fakultas teknik elektro ITB, yang juga terhebat. Lulus ITB, diseleksi lagi masuk PLN oleh senior-senior yang hebat.

Tidak diragukan lagi, PLN adalah kumpulan orang-orang terhebat dan terpintar di negeri ini”
“Ya. Yang dibutuhkan sekarang adalah manusia bodoh seperti saya”.

Hari pertama Dahlan bekerja di PLN, ia langsung membuat gebrakan antara lain :

1. Bebas byar-pet se Indonesia dalam waktu enam bulan
2. Gerakan sehari sejuta sambungan

3. Pencabutan capping yaitu batas tarif listrik industri, sehingga lebih adil dan dapat menumbuhkan iklim investasi di Indonesia.

Selain program diatas. Dahlan Iskan juga membangun sejumlah besar proyek untuk PLN seperti membangun PLTS di 100 pulau pada tahun 2011. Di tahun sebelum kepemimpinan Dahlan, PLN hanya berhasil membangun PLTS di 5 pulau di Indonesia bagian Timur yaitu Pulau Banda, Bunaken Manado, Derawan Kalimantan Timur, Wakatobi Sulawesi Tenggara, dan Citrawangan.

Fakta unik Dahlan Iskan saat menjadi Dirut atau CEO PLN adalah sebagai berikut :

1. Setiap tanggal 17 di setiap bulan yang biasanya diisi upacara, diganti dengan diskusi antar karyawan dan atasan.
2. Dahlan Iskan juga membuat “CEO Note” sering juga disebut CEO Note Dahlan Iskanyaitu catatan yang dapat menjembatani atasan dan bawahan. CEO Note Dahlan Iskanini selalu diakhiri dengan kata-kata motivasi untuk lebih maju dan sukses.
3. Dahlan Iskan lebih memilih mengendarai mobil pribadinya sendiri dari pada memakai mobil dinas.
4. Dahlan Iskan tidak mengambil gajinya sebagai CEO PLN dan tidak menempati rumah dinas.

Benar saja, dibawah kepemimpinan Dahlan Iskan yang full visi dan memiliki etos kerja yang tinggi, PLN memiliki banyak kemajuan.

Dahlan Menjadi Menteri BUMN

Saat diangkat menjadi Menteri BUMN, ada satu pertanyaan yang dialamatkan ke Dahlan, kurang lebih pertanyaannya seperti ini “BUMN adalah lembaga yang sering menjadi sasaran empuk korupsi, bagaimana menurut anda?” Menanggapi pertanyaan seperti itu, Dahlan

tersenyum sambil menjawab “ Menurut pengamatan saya, di lembaga ini ada 10% orang yang jujur dan ada 10% orang yang tidak jujur. Sedangkan yang 80% berada di tengah-tengahnya, tergantung yang memimpin.

Jika yang memimpin termasuk orang yang jujur maka yang 80% tadi ikut yang jujur sehingga yang jujur menjadi 90%. Sebaliknya jika pemimpinnya tidak jujur maka yang 80% juga ikut yang tidak jujur sehingga yang tidak jujur juga menjadi 90%. Jadi kembali lagi ke pemimpinnya”

Wow excellent. Jawaban yang sangat cerdas.

Semenjak menjadi menteri BUMN, Dahlan Iskan melakukan beberapa gerakan. Salah satunya adalah membersihkan BUMN dari korupsi.

Langkah awalnya adalah dengan memberi kriteria khusus dalam mengangkat CEO di perusahaan BUMN. Salah satu kriterianya adalah memiliki integritas yang tinggi. Syarat yang lain adalah memiliki antusias untuk maju.

Dahlan tidak menyebut pandai sebagai syaratnya karena semua orang sudah pasti pandai. "Satu integritas yang baik, kenapa bukan kepintaran karena saya yakin semua orang sudah pintar, yang kedua adalah harus mempunyai antusias keinginan maju, banyak orang integritas tinggi tapi tidak punya antusias. Tapi ada juga antusias tidak integritas dia kaya kuda liar," jelas Dahlan.

Mobil Listrik Dahlan Iskan

Setelah lolos dari maut karena penyakit sirosis-nya, Dahlan Iskan seakan menemukan hidupnya yang baru. Beliau jadi benar-benar menghargai waktu ekstra yang diberikan Allah kepadanya. Apa yang beliau kerjakan sepenuhnya didedikasikan untuk kebaikan banyak orang. “Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat untuk manusia lainnya.” Itulah prinsip Dahlan Iskan.

Saat ia menjadi Dirut PLN, ia berprestasi sebaik-baiknya. Begitu pula saat menjadi Menteri BUMN, Dahlan ingin mengabdikan dengan sebaik-baiknya. Salah satu bentuk pengabdianya pada negeri Indonesia dan bentuk pengabdianya pada masyarakat adalah dengan memfasilitasi dan mendukung produksi mobil nasional.

Dahlan Iskan memang bukan orang pertama yang mendukung mobil nasional, sebelumnya ada Jokowi dengan mobil SMK dan saat era Soeharto juga ada Timor mobil.

Dahlan berpendapat bahwa Indonesia adalah negara besar dengan penduduk lebih dari 200 juta jiwa, sayang sekali jika hanya menjadi konsumen termasuk mobil.

Tetapi jika Indonesia ngotot memproduksi mobil bensin maka pasti Indonesia sudah kalah pasar dengan Jepang dan Korea.

Akhirnya dipilihlah mobil listrik yang belum seramai mobil bensin. Mobil listrik dipilih sebagai mobil yang akan didukung Dahlan Iskan sebagai mobil nasional karena pesaingnya belum ketat, ramah lingkungan dan jika diproduksi secara massal (apalagi produksinya di Indonesia) akan lebih murah harganya dari mobil bensin yang harus impor. Mobil listrik Dahlan yang pertama adalah Tuxuci. Tuxuci adalah sejenis mobil sport. Tuxuci ini dibuat oleh Danet Suryatama adalah salah satu Diaspora Indonesia (orang Indonesia yang tinggal di luar negeri tapi telah kembali alias pulang kampung) yang pernah berkarir di bidang otomotif dan sangat cemerlang dibawah bendera Chrysler dan Mitsubishi. Tim yang membuat mobil listrik ini dinamai "Putra Petir". Tuxuci bisa menempuh jarak 400km atau 4 jam dengan baterai terisi penuh, untuk mengisi baterai sampai penuh butuh waktu 6 jam. Tuxuci memiliki kecepatan maximum 193km/jam dan jarak jelajah 200 mil atau 321,8km untuk sekali charge. Tuxuci dibandrol dengan harga 3 miliar.

Namun sayang saat uji coba dari Solo menuju Surabaya,, Tuxuci mengalami rem blong dan menabrak tebing di Magetan. Body Tuxuci mengalami rusak parah dan untungnya Dahlan Iskan yang mengemudikannya selamat dan tak terluka sedikit pun.

Walau begitu Dahlan Iskan tak patah semangat. Ia tetap melanjutkan proyek mobil listriknya. Bersama dengan “Putra Petir” yaitu komunitas yang membantu Dahlan membuat mobil listrik, Dahlan Iskan membuat mobil listrik kedua yang bernama “Selo” yang dalam bahasa Jawa berarti batu. Mobil kedua ini masih berupa mobil sport. Bedanya “Selo” tidak memakai gearbox agar lebih hemat beda dengan Tuxuci yang memakai gearbox. Jika mobil Tuxuci dirancang oleh Danet Suryatama maka mobil kedua dirancang oleh Ricky Elson. “Selo” ditawarkan dengan harga 1,5 miliar namun bisa menjadi 300 jutaan jika diproduksi massal. Rencananya “Selo” akan dipamerkan di ajang KTT Asean di Bali bulan Oktober 2013.

Itulah Biografi Dahlan Iskan mulai dari kecil hingga sekarang. Penulis merangkumnya dari berbagai sumber.

Ref: Wikipedia, kompas.com,

ramadhani09.blogspot.com, blog.binder724studio.com.

Foto ketika siswa di dalam kelas setelah mengikuti konseling



Foto ketika siswa di dalam kelas setelah mengikuti konseling

